

Selecciones

ENERO 2024

READER'S DIGEST



TERAPIA DE ABRAZOS

**Y OTROS TRABAJOS
INUSUALES**

PÁGINA 32

**Protege
tu visión
en seis pasos**

PÁGINA 19

**Mi madre,
estafada**

PÁGINA 108

**Drama:
¡EL PRÓXIMO AVIÓN
SE VA A ESTRELLAR!**

PÁGINA 42



**Tras las huellas
de los tuaregs**

PÁGINA 100

AUTÉNTICA PIEL... un elegante diseño...
el color de moda... **¡y un precio increíble!**

*Tan bonito y práctico
que ya es mi
fiel compañero*

BOLSO
ORLEANS

¡OFERTA
ESPECIAL!
antes ~~45€~~
AHORA 30€

**PIEL
AUTÉNTICA**

PRÁCTICA
ASA REGULABLE
PARA USAR COMO
BANDOLERA

CIERRE DE IMÁN Y
COQUETA HEBILLA

BOLSILLO CON CREMALLERA
PARA EL PARAGUAS

DOS AMPLIOS
COMPARTIMENTOS INTERIORES
CON CREMALLERA

BOLSILLO CON CREMALLERA
EN LA PARTE POSTERIOR

Un bolso imprescindible para la mujer de hoy

Elegante, actual, práctico... realizado en auténtica Piel de la mejor calidad y con una gran capacidad. Además, gracias a sus múltiples compartimentos, le permitirá llevar a mano y ordenado todo lo que necesita en su día a día.

¡GRATIS!

CARTERA DE PIEL



NECESER DE PIEL



**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

Solicite hoy mismo el Bolso
ORLEANS
por solo 30€

(más 4,95€ de gastos de envío)

llamando ahora al teléfono
902 107 902

Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias



y recibirá un
¡REGALO SORPRESA!



EW70

QUERIDOS LECTORES

Bienvenido 2024

ESTRENAMOS AÑO bisiesto, acontecimiento que se produce cada cuatro años para sincronizar nuestro calendario gregoriano con el año solar, por lo que este año tendremos 366 días en lugar de los 365 habituales. Un día más, por ejemplo, para leer Selecciones.

Y podemos empezar el año descubriendo algunas profesiones poco usuales e inesperadas, en la página 32. Porque, aunque nos parezca peculiar, hay personas que se dedican a verificar la seguridad de las atracciones de agua en los parques acuáticos, a criar renos para la alimentación y el turismo, o a hacer terapia mediante los abrazos.

En nuestros Clásicos, reproducimos un accidentado aterrizaje de emergencia de un vuelo

entre Los Ángeles y Londres en el que, gracias a la pericia del comandante, se pudo tomar tierra con un fallo en el tren de aterrizaje. Toda una proeza que ayudó a mejorar los sistemas para el futuro (“El próximo avión se va a estrellar”, pág. 42).

Desgranamos la estafa telefónica sufrida por una mujer, y cómo le llevó a su hija meses recuperar su dinero, y lo más difícil, restaurar la dignidad de su madre (“Víctima de una estafa”, pág. 108).

En nuestro apartado de salud, destacamos el cuidado de la visión con unos sencillos pasos (pág. 19) o hablamos de los nuevos procedimientos para aliviar el reflujo gastroesofágico, con una alta incidencia entre la población y cuyo infradiagnóstico o tratamiento puede llevar a problemas graves de salud (pág. 50).

Empezamos 2024 como mejor sabemos hacer, con información, humor, drama e inspiración.
¡Por el nuevo año! 🍀

Natalia Alonso

Natalia Alonso

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

FOTO: PABLO RODRIGO



CONTENIDOS

Artículos

32

EN PORTADA

¿A QUÉ TE DEDICAS?

Algunos empleos poco usuales e inesperados.

42

CLÁSICOS RD
DRAMA EN LA VIDA REAL

¡Se va a estrellar!

El avión estaba destinado a estrellarse durante el aterrizaje.

50

SALUD

Cómo aliviar el reflujo

Novedosos tratamientos que podrían suponer un gran cambio para el reflujo gastroesofágico.

58

INSPIRACIÓN

Solo ante la dictadura

Desde una prisión de Birmania logró plasmar en dibujos la vida de los encarcelados.

66

SONRÍE

Envejecer: un trabajo

Y al parecer a jornada completa.

68

FOTOGRAFÍA

Sentido del humor

El Club de la Comedia animal en imágenes.

74

¡Mucha suerte!

El origen de las galletas de la suerte.

80

Encantadoras de serpientes

Una hermandad de mujeres frente a una invasión de pitones.

90

TEST

¿Eres optimista?

Descubre con nuestro test tu verdadera naturaleza.

CUBIERTA:

ILUSTRACIÓN: © ISTOCK/UNDREY

94

INSPIRACIÓN

El gran desconocido

Una inesperada amistad.

100

VIAJES

Tras los Tuaregs

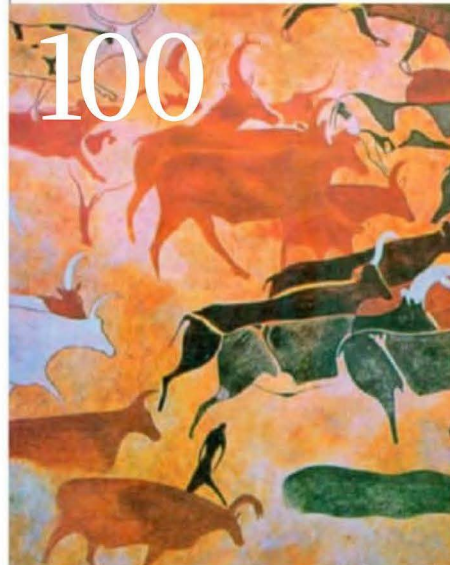
Un viaje a la meseta argelina.

108

LECTURA EXTRA

Víctima de una estafa

Llevó meses recuperar su dinero... y dignidad.



Todo lo bueno

9 Congeladas en el tiempo

NUESTROS HÉROES

10 Todo un pueblo Movilizó a voluntarias por un ave en extinción.

BUENAS NOTICIAS ALREDEDOR DEL MUNDO

12 Combatir incendios Bomberos 100% mujeres en Borneo.

14 Termina esta frase Si muriera hoy...

28

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

19 Mirada al futuro

22 Noticias del mundo de la medicina



El arte de vivir

MIRA EL MUNDO

4 El festival de la nieve

COCINA

25 El alma de Marruecos Una puerta a los sabores del norte de África.

13 COSAS

28 Todo sobre los juegos de mesa

31 Citas citables



9

Humor

16 Entre niños

24 La risa, remedio infalible



Pasatiempos

120 Rompecabezas

122 Sudoku/ Soluciones

123 Trivial

125 Vocabulario

127 Próximo mes

128 Ilustración





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

...DE OTRA MANERA

El festival de la nieve de Sapporo (Japón) existe desde 1950. Por aquel entonces, los escolares exhibían seis esculturas de nieve que habían hecho ellos mismos. Desde 1955 también participan miembros de las fuerzas armadas japonesas. En la actualidad, el festival atrae a más de dos millones de visitantes de todo el mundo. Acuden a principios de febrero para admirar cientos de esculturas de hasta 15 metros de altura, repartidas por tres parques de la capital de la prefectura de Hokkaido. Es especialmente bello por la noche, cuando muchas de las exposiciones se iluminan en color.





Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 22 ediciones
y 10 idiomas.**

© 2024 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

[@SeleccionesRd](https://twitter.com/SeleccionesRd)



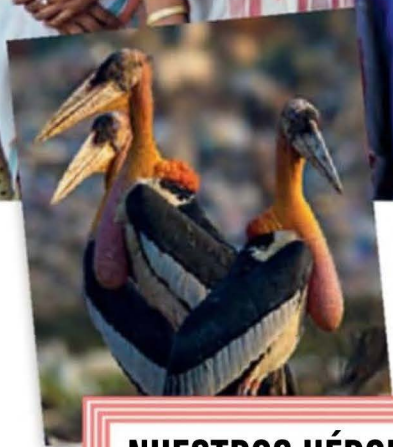
Todo lo

BUENO

RAZONES PARA SONREÍR

Congeladas en el tiempo

LAS FLORES NO duran, pero el artista floral japonés Azuma Makoto ha encontrado una manera de congelar su belleza: preservándolas literalmente en hielo. Una de sus esculturas más grandes, creada el pasado febrero en Hokkaido (Japón), y que se muestra aquí, tiene cinco metros de altura, con cientos de cardos que se formaron rápidamente en las temperaturas bajo cero de la región. Es la naturaleza fugaz de estas flores lo que Makoto encuentra más intrigante. “Nada es permanente en este mundo”, dijo a *Atmos*, publicación sobre clima y cultura. “El ciclo de vida de una flor es muy corto; prácticamente un momento efímero”. ❄️



NUESTROS HÉROES

El esfuerzo de un pueblo

Cómo una bióloga movilizó a mujeres voluntarias para luchar por un ave en peligro de extinción

Naorem Anuja

El apoyo de las mujeres locales, dice Purnima (de azul) es la clave para cambios duraderos, y es crítica para salvar una rara especie de cigüeñas (izquierda).

Purnima Barman, bióloga de 42 años, recuerda la primera vez que vio el nido de un marabú argala (*leptoptilos dubius*). Las aves habían hecho su hogar en las amplias ramas de un viejo y alto árbol *kadam*, cerca de casa de su abuela en Pub Mazirgaon, un pueblo del estado indio de Assam.

Cuando era niña, pasaba horas jugando a la sombra del árbol, recogiendo sus flores y observando aves.

Conocido en la región como *Hargila* (o tragador de huesos), el marabú argala es la segunda especie de cigüeña más rara del mundo, con menos de 1.200 ejemplares supervivientes. La

reducción de su población se debe en gran medida al calentamiento global y la actividad humana que ha destruido los humedales donde se alimentan. El urbanismo también ha llevado a la pérdida de árboles para anidar.

A diferencia de algunas especies, cuya belleza ayuda a obtener apoyo para su protección, estas altas, calvas y desgarradas aves sufren un sesgo en las campañas de conservación. “Se cree que las hargilas traen malos presagios”, dice Barman. “Su dieta a base de carroña y sus excrementos malolientes aumentan el descontento”.

En 2007, Purnima, que estudiaba estas aves para su doctorado, recibió una llamada: un vecino estaba tallando un árbol donde anidaban los marabús en su propiedad. Fue allí y al ver nueve nidos rotos y los polluelos muertos se le rompió el corazón.

“Sabía que tenía que cambiar la percepción negativa de estas aves”, afirma. Dejó su doctorado temporalmente y se puso a trabajar. Su experiencia de voluntariado con una ONG de fauna silvestre le había enseñado el valor de la participación comunitaria.

“Empecé a relacionarme con las mujeres de la aldea; los hombres solían ser desdeñosos”, dice. “Educar y asegurar la participación de las mujeres garantiza que se transmita a la siguiente generación. Es la forma de construir cualquier cosa sostenible”.

A través de eventos de cocina y *baby showers* especiales durante la temporada de cría de los marabús,

fue capaz de mejorar la opinión sobre estas aves entre las mujeres en los pueblos cercanos, movilizando a más de 10.000 voluntarias para lo que se conoce como el “ejército de Hargila”.

Las actividades del grupo incluyen la concienciación en las escuelas y campañas de plantaciones: se han sembrado 45.000 plántones cerca de los árboles donde anidan para apoyar la reproducción. En 2017, comenzaron un programa de cría asistida, construyendo plataformas de bambú para anidar e incubar huevos.

También consiguió fondos para crear un grupo que empleaba a mujeres para tejer motivos de marabús en textiles. Esta visión emprendedora que combina la conservación con un incentivo económico la hizo recibir un galardón en los Premios Campeón de la Tierra de Naciones Unidas.

El número de nidos de marabús argala en el distrito de Kamrup de Assam ha crecido de 28 en 2008 a más de 200 en 2020, lo que la convierte en la colonia más grande del mundo de cría de estas aves. El marabú es ahora un símbolo de orgullo de la comunidad y su retrato aparece en los motivos de henna y la decoración festiva. Las aves incluso han sido incorporadas a canciones religiosas.

Purnima dice que el trabajo es continuo, pero no es de las que pierden la determinación. “Siempre he creído que, si se les da una oportunidad, las mujeres pueden marcar una gran diferencia en la conservación”. 🌸



BUENAS NOTICIAS

ALREDEDOR
del mundo

Sakib Hossain

COMBATIR INCENDIOS EN BORNEO

MEDIO AMBIENTE Los incendios forestales son bastante frecuentes en la isla de Borneo, debido a su clima seco y a la deforestación. Los incendios destruyen los bosques tropicales de la isla y las turberas, áreas de humedales que contienen grandes cantidades de carbono y son hogar de la población de orangutanes más grande del mundo.

The Power of Mama, el primer equipo de bomberos 100% femenino en esta región de Borneo perteneciente a Indonesia, no solo protege el paisaje y la vida salvaje, sino que avanza en el terreno de la igualdad de género al irrumpir en áreas tradicionalmente dominadas por hombres,

como la lucha contra los incendios. El proyecto está impulsado por el Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Forestales de la República de Indonesia y respaldado por la organización de rescate de animales *Yayasan International Animal Rescue Indonesia*.

Con chalecos y cascos naranjas, las voluntarias recorren la isla en moto y controlan el área con drones que vigilan los bosques desde las alturas. También promueven prácticas agrícolas sostenibles en las remotas comunidades que habitan la isla, como la rotación de cultivos y el compostaje.

Kylie Bullo, responsable de Proyecto Orangután, organización que ayuda a

financiar la iniciativa, asegura que se “ha despertado un verdadero sentido de compromiso. Ahora tienen voz”.

Salud en el supermercado

SALUD Investigadores de la Universidad John Moores Liverpool, en Reino Unido, han creado carritos de la compra con tecnología capaz de detectar quiénes están en riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.

Los carros, adaptados con tecnología utilizada para electrocardiogramas, fueron evaluados como parte de un estudio en el que participaron 2.155 individuos de forma voluntaria. Al sujetar la barra del carrito 60 segundos, se encendían unas luces rojas que indicaban el ritmo cardíaco irregular, lo que se conoce como fibrilación atrial. En el transcurso del estudio, un cardiólogo diagnosticó fibrilación atrial a 39 participantes, lo que les permitió iniciar tratamientos preventivos.

Se está trabajando para aumentar la precisión del dispositivo y desarrollar un sensor que reduzca el tiempo de contacto de 60 a 30 segundos.

Una bocanada de aire fresco

INNOVACIÓN Amit y Britta Knobel Gupta, matrimonio de arquitectos de Nueva Delhi, han diseñado torres de filtrado de aire capaces de limpiar 600.000 metros cúbicos de aire a diario, equivalente a 273 globos aerostáticos.

Las dos torres de hormigón de 5,5 metros, actualmente instaladas en una plaza pública en Nueva Delhi, la capital con mayor nivel de contaminación del mundo, contienen cinco “cubos” de filtrado de aire que absorben aire y contaminantes, como dióxido de nitrógeno, polvo y partículas pequeñas de suciedad. Las torres pueden mejorar la calidad del aire en un radio de 200 a 500 metros en espacios cerrados, y de 100 a 350 metros en exterior.

Se espera poder realizar nuevas instalaciones en otras zonas de la ciudad. Una empresa estadounidense evalúa encargar 40 torres para mejorar la calidad del aire en sus proyectos.

Preservar la cultura musical

CULTURA Cuando en febrero de 2020 el actor y cineasta de origen palestino Mo'min Swaitat regresó a Jenin, su ciudad natal, descubrió en una tienda de música que había cerrado miles de horas de grabaciones musicales abandonadas que animaron la vida de los palestinos en la década de 1980.

Swaitat llevó las cintas con él a Londres, donde vivía desde 2011. Con el apoyo de Jerwood Arts, organización que financia iniciativas artísticas, lanzó el Proyecto Majazz, un archivo musical digitalizado que incluye música *funk*, disco y electrónica.

Sus esfuerzos han dado vida a un sello discográfico, un programa de radio y una comunidad virtual. Este año se estrenará un documental sobre el proyecto. 🎬

TERMINA ESTA FRASE

Si muriera hoy,
lo único que
lamentaría sería...

no saber qué
ocurre en la
siguiente
temporada de mi
serie favorita.

LEILA
Canadá

no haberme
alejado a
tiempo de
cierta persona.

ANITA LOPEZ MARIN
México

no haber
corrido nunca
la Maratón de
Nueva York.

YVES PIETERS
Bélgica

no alcanzar
la máxima
destreza
con la tuba.

PHIL
Reino Unido

no seguir
viviendo
eternamente.

FERNANDO BENITO
España

nada. Todas mis
decisiones,
buenas o malas,
las tomé de
buena fe.

ALVARO CALVO MENESES
Costa Rica

no estudiar
ni viajar tanto
como hubiera
querido.

ANGELITA AQUELARRE
Venezuela

**no haber
pedido disculpas
a cualquiera que
pudiera haber
herido.**

WILMA VOS
Países Bajos

**el haberme
arrepentido
de algo
alguna vez.**

KATJA SEIRALA
Finlandia

**¡no haber
comido un
segundo trozo
de tarta ayer!**

KARIN
Alemania

**no alzar
más mi voz
contra el
extremismo
de derechas.**

ANDREAS
Austria

**no haber
disfrutado nunca
de la aurora
boreal con una
copa de vino.**

RIMA SEN
India

**perderme
el mañana.**

CHOONG JIA JIA
Singapur

**no ver
a mis hijos
crecer.**

CATHERINE BRANCHUT
Francia

**perder
el tiempo con
preocupaciones.**

SAMANTHA STOCKLAND
Nueva Zelanda

**no volver
a comer
helado.**

LIAM EGAN
Australia

ENTRE NIÑOS



“Va a una verdadera fiesta de preescolar”.

Mi hijo de cuatro años: ¿Podemos tener un gato?

Yo: No, soy alérgico. No podemos estar en la misma casa.

Cuatro años: Podrías dormir fuera.

—X @XPLODINGUNICORN

En algunas zonas del mundo, los siete años se consideran la “edad de la razón”. Mi hija debía de tener esto en mente, porque la mañana de su séptimo cumpleaños dijo: “Creo que

la edad de la razón son los ocho años...”

—REDDIT.COM

Odiaba la pequeña ciudad en la que vivíamos y lo había dicho muchas veces a mi familia, pero aun así quería ser un buen vecino. Un día, estaba con mi hijo, de unos cuatro años, en un restaurante, y me puse a charlar con alguien. Me preguntaron qué me parecía vivir aquí. Respondí:

No sé cuál de mis hijos debería preocuparme más:
si el que me ha dejado fuera de mi habitación hoy
o el que me ha enseñado a forzar la cerradura.

—X @AMYDILLON

—Es genial.

Entonces mi hijo contestó:

—Pero papá, tú odias vivir aquí.

—REDDIT.COM

Mi nieta de cinco años estaba tan fascinada con la dentadura postiza de su bisabuela que no tuvo más remedio que preguntar:

—¿También se quita la lengua?

—VIRGINIA CULLEN

Soy profesor de natación. Durante una clase, un niño me preguntó si vivía en la piscina.

—REDDIT.COM

El año pasado cosechamos patatas en casa de mi madre. Mi hijo fue perdiendo el entusiasmo, se sentó y puso cara de “estoy pensando”. Le pregunté qué le pasaba. Bastante irritado, me dijo:

—Primero plantamos patatas. Luego volvemos al mismo sitio y las desenterramos. No lo entiendo.

—BRIGHTSIDE.ME

El hijo de tres años de mi amiga se quedó con su abuela mientras mi amiga estaba en el hospital dando a luz. Cuando volvió a casa y vio

a su hermanita recién nacida, preguntó:

—¿De quién es el bebé? ¿Vendrán sus padres a recogerla?

—BRIGHTSIDE.ME

Esta mañana mi hija me ha tocado cariñosamente la cara y me ha dicho con la voz más dulce del mundo:

—No pareces tan vieja, mamá.

—X @KATIEDEAL99

Todos los viernes, cuando mi hijo tenía tres años, íbamos a comer a un restaurante que tenía una zona de juegos. Mi hijo tenía la costumbre de quitarse los calcetines para tirarse por el tobogán. Un viernes le dije:

—Si te quitas los calcetines, nos vamos directamente a casa.

Con un brillo en los ojos, sonrió y dijo: “No lo haré”.

Subió y bajó por el tobogán. Vi sus pies asomando, con los calcetines puestos. Luego, el resto de su cuerpo, sin nada de ropa.

—REDDIT.COM

Yo a mis hijos: “Vamos, ¡llegamos tarde!”

Hijo de 11 años: “¡Tendrías que haber empezado a gritarnos antes!”

—X @DADMISSIONS



GAZA © MOHAMMED ABED

Dona para la emergencia en Gaza



SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Una mirada al futuro

Cómo conservar la salud ocular

—
Beth Weinhouse

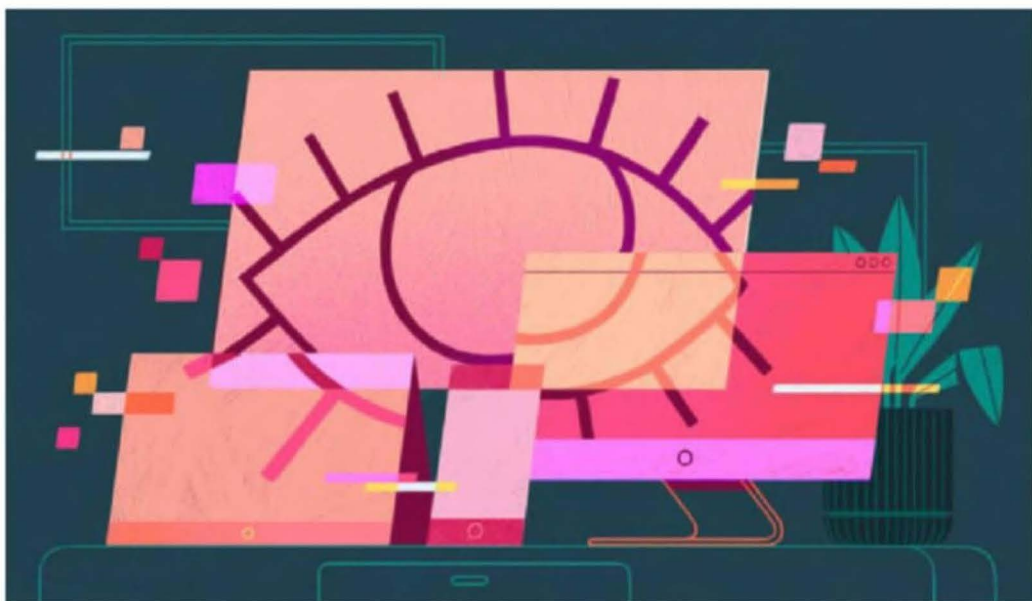
ILUSTRACIONES: *Kate Traynor*



LIMITAMOS EL CONSUMO de sal y grasas para prevenir problemas cardíacos. Hacemos ejercicio y tomamos calcio para los huesos. Nos ponemos protección solar para proteger la piel. Pero, ¿podemos hacer algo para mantener nuestros ojos sanos? Sí, muchas cosas. Te contamos algunos hábitos para cuidar la vista y la salud ocular.

Buenas gafas de sol

“Proteger los ojos de los rayos ultravioleta —es decir, de la luz solar— resulta esencial”, explica el Dr. Esen Akpek, catedrático de Oftalmología en la Universidad Johns Hopkins de Estados



Unidos. “Es uno de los factores medio-ambientales que más influyen en la salud ocular. Está comprobado que la radiación ultravioleta desempeña un papel en la aparición de cataratas y degeneración macular”.

Para protegerte, utiliza gafas de sol certificadas, que filtren entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos UVA y UVB. Por sorprendente que parezca, las lentes oscuras no son siempre las más útiles. “De hecho, aquellos que no bloquean la radiación UV son peores para los ojos, ya que al mirar a través de una superficie oscura, las pupilas se dilatan y esto hace que entre más luz UV, con el consiguiente daño”, señala Akpek.

Gafas de protección

Las gafas de protección no son solo para quienes trabajan en la construcción o en fábricas. La jardinería, las

reparaciones en casa y los deportes se asocian al riesgo de sufrir un traumatismo ocular. Se estima que hasta el 90 por ciento de las lesiones oculares atribuibles a la práctica deportiva pueden prevenirse con la protección adecuada. Los expertos recomiendan utilizar gafas deportivas o de seguridad con lentes de policarbonato, un tipo de plástico que no se rompe con facilidad.

“He visto casos de personas que al trabajar en el jardín, se inclinan y les entran ramas en los ojos”, relata el Dr. Davinder Grover, oftalmólogo de la Asociación del Glaucoma de Texas. “Y a veces los cortacésped lanzan piedras, que pueden golpear los ojos”.

Descansa de las pantallas

Según una revisión de 2022 publicada en la revista *Heliyon*, no existen pruebas científicas de que la luz de las pan-

tallas electrónicas produzca lesiones oculares. Sin embargo, puede fatigar los ojos y causar visión borrosa. Los expertos sugieren descansar cada 20 minutos y dirigir la mirada hacia algo que esté a 6 metros 20 segundos.

Uno de los factores que producen fatiga ocular durante el uso de pantallas es que tendemos a parpadear menos, lo que reseca los ojos. “La hidratación, beber entre cuatro y cinco vasos de agua al día, es una de las mejores herramientas para prevenir lo anterior”, informa Grover. “Si aún así sientes los ojos secos o cansados y en ocasiones ves borroso, utiliza gotas humectantes”.

Come para cuidar tu vista

Según distintos estudios, el consumo de alimentos ricos en vitaminas C y E, zinc, luteína, zeaxantina y ácidos grasos omega-3 se asocia a un menor riesgo de degeneración macular senil, cataratas y quizá sequedad ocular. Lo mejor es que estos nutrientes vengan de alimentos, más que de complementos.

♦ El salmón, el atún y el fletán del Atlántico son ricos en ácidos grasos omega-3.

♦ Las hortalizas de hoja verde, como espinacas, kale y col aportan luteína y zeaxantina.

♦ Cítricos, fresas, tomates, pimiento morrón y brócoli tienen vitamina C.

♦ La vitamina E puede encontrarse en cacahuètes, almendras, semillas de girasol, aguacate, calabaza y espárragos.

♦ Carne de ternera, cereales enriquecidos y ostras son fuentes de zinc.

Deja los malos hábitos

Para empezar, lo obvio: el tabaco también puede deteriorar la salud de los ojos. “Fumar es terrible”, afirma Akpek. “Produce sequedad ocular, complica la oftalmopatía tiroidea y se relaciona con la degeneración macular grave”. Además, eleva el riesgo de cataratas y puede lesionar el nervio óptico.

Por otro lado, te recomendamos no frotarte los ojos. “Hacerlo aumenta la inflamación”, comenta Akpek. “Cuanto más frotas, mayor picor. Se relaciona con el adelgazamiento y la deformación de la córnea. Además, puede causar infecciones”. Mejor “toma medicamentos o aplícate gotas oftálmicas para las alergias y la sequedad”, recomienda Grover.

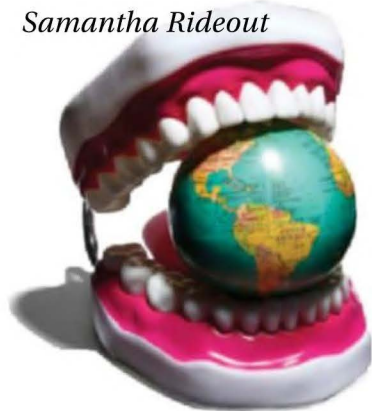
Humidifica el ambiente

Calefacción y aire acondicionado suelen secar el ambiente... y los ojos. El frío y el viento en exteriores también causan sequedad, mientras que la contaminación y los alérgenos pueden irritar. Además de gotas lubricantes, “los purificadores y humidificadores de aire son buenas herramientas”, dice Akpek.

NO OLVIDES visitar al oftalmólogo. No todos los problemas oculares producen molestias, y la prevención es lo mejor. Para la mayoría, salvo en algún problema, la recomendación es acudir al oftalmólogo cada uno o dos años. ♦



Samantha Rideout



DENTADURAS Y NEUMONÍA

Cuando científicos del Reino Unido tomaron muestras de varias dentaduras postizas de personas mayores con y sin neumonía bacteriana esperaban identificar ciertas diferencias. No obstante, la cantidad de bacterias neumónicas halladas en las prótesis dentales de las personas con infección les sorprendió, pues resultó 20 veces mayor que en el grupo de referencia. Es posible que las dentaduras postizas constituyan una superficie propensa a la acumulación de colonias bacterianas que podrían ser inhaladas con facilidad y llegar a los pulmones. De ahí la importancia de su limpieza a fondo frecuente.

Medicamentos para prevenir la recaída en el cáncer de mama

Casi el 70 por ciento de los casos de cáncer de mama se asocian con la presencia de tumores tipo RH+ y HER2-, que suelen responder bien a los tratamientos convencionales, como cirugía y radiación, seguidos de hormonoterapia. No obstante, en casi el 30 por ciento de las pacientes con tumores de etapa II y en 50 por ciento de las pacientes con tumores de etapa III, el cáncer reaparecerá.

Dos fármacos para tratar el cáncer de mama en etapa IV reducen la tasa de recidiva de los tumores en etapa incipiente cuando se utilizan junto a la hormonoterapia. El primer tratamiento, Verzenio, disminuyó en un 35 por ciento la tasa de recaída de pacientes consideradas de alto riesgo en base a factores como el tamaño del tumor. El segundo, Kisqali, disminuyó la tasa de recidiva en un 25 por ciento en un grupo más amplio de pacientes y con menos efectos secundarios.

Lazos sociales contra el dolor

Vivir con dolor crónico es muy complicado, y ciertas variables psicológicas pueden amplificarlo o reducir su intensidad. Uno de estos factores es la sensación de cercanía con otras

ARRIBA: THE VOORHES. PETER DAZELEY/GETTY IMAGES (RELOJ Y ANTIFAZ)

personas, según las conclusiones de un estudio californiano publicado la primavera pasada en la revista *Emotion*.

La conexión social (término que no hace referencia al número de personas que conoces, sino a tu grado de cercanía con ellas) hace que el dolor parezca menos intenso, quizá porque reduce la ansiedad. Asimismo, los investigadores descubrieron que las mantas con peso pueden ayudar a compensar la falta de apoyo social, pues producen una sensación de contención y protección.

La estacionalidad del sueño

Si sientes que necesitas dormir más en esta época del año, quizá estés en lo correcto. De acuerdo con un

estudio alemán reciente en personas con trastornos del sueño, aun en contextos urbanos con mucha luz artificial, la menor duración de los días en invierno marca una diferencia en los ritmos circadianos.

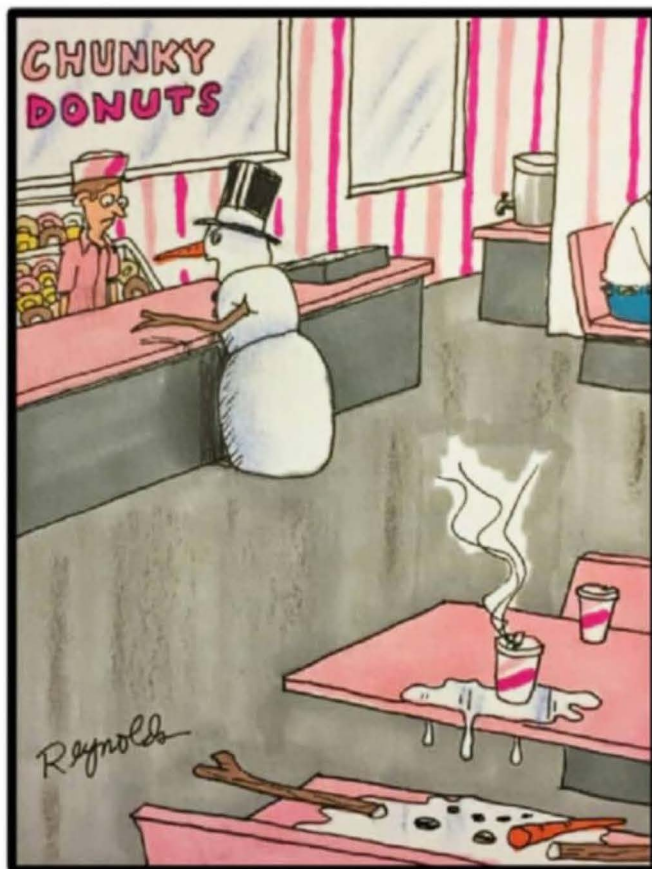
En promedio, los 188 participantes durmieron una hora más en enero que en junio, y su sueño MOR duró 30 minutos más en los meses de invierno que en primavera. (El sueño MOR es una etapa esencial durante la que soñamos).

Lamentablemente, en la mayoría de los casos, no es posible ajustar los horarios de sueño para comenzar las labores profesionales o escolares de acuerdo con los patrones estacionales.

La opción más lógica, es intentar acostarse más temprano durante los meses de invierno para cubrir la necesidad de horas de sueño. 💡



LA RISA, REMEDIO *infalible*



“¡Mi mujer había pedido un café helado!”

¿Qué le dice un copo de nieve a una hoja caída?

—Eres de la temporada pasada.

—K. GODLIMAN, *cómico*

Un agente de la policía llama a la comisaría.

—Sargento, tengo un problema. Una mujer ha disparado a su marido por pisar el suelo que acababa de fregar.

—¿La han detenido?
—pregunta el sargento.

—No —dice el policía—. El suelo sigue mojado.

Las especias llegaron a Europa en la Edad Media, y algunas de ellas siguen aún en mi armario.

—@CRAIGUITO

ILUSTRACIÓN: DAN REYNOLDS



El alma de Marruecos

*El tayín es una puerta a los sabores del Norte de África,
tan variados y coloridos como la historia de la región*

Lucy Wildman

EL CUSCÚS PROBABLEMENTE sea el producto culinario de exportación más famoso de Marruecos, aunque es solo el acompañamiento que se sirve junto a un delicioso estofado especiado y de sabor dulce preparado a fuego lento conocido como *tayín*. Este plato ineludible de cualquier menú de restaurante de del Norte de África en el mundo, “captura el aroma y la esencia de innumerables



sabores tradicionales marroquíes”, afirma Ghillie Basan, autora de varios libros sobre cocina marroquí.

La primera referencia escrita de un plato similar al tayín aparece en *Las mil y una noches*, del siglo IX. Con raíces en las regiones del Norte de África habitadas por las tribus bereberes, cuyo nombre para “vasija de barro poco profunda” es *tazin*.

Hoy, la palabra tayín se usa tanto para el recipiente como la deliciosa

LA TAPA CÓNICA AYUDA A QUE SE CONDENSE EL VAPOR, LO QUE FAVORECE UN GUISO MUY TIERNO.

comida que se prepara dentro. Independientemente de que el ingrediente principal sea carne, pescado o verduras, la base del tayín se prepara en una fuente de poca profundidad con abundante cantidad de cebolla, garbanzos o lentejas, jengibre, canela, azafrán y pimentón, y pasta *harissa* picante.

La pesada tapa con forma de cono del recipiente ayuda a que se condense el vapor liberado a medida que se cocina el plato, lo que permite un guiso muy tierno. Los ingredientes dulces como frutas y miel se incorporan al final del proceso de cocción.

El truco del tayín, según Claudia Roden, autora del libro sobre

gastronomía árabe *Arabesque: A Taste of Morocco, Turkey and Lebanon*, es el equilibrio entre dulce y salado. “Los platos que llevan azúcar y miel deben contener suficiente sal y pimienta para compensar ese dulzor”, afirma. Justo antes de servir, se añaden aceitunas, limones en conserva, frutos secos, menta fresca y, a veces, huevos duros. Tradicionalmente se comía sobre un pan sin levadura llamado *khobz*, pero hoy suele ir con cuscús.

El tayín es símbolo de la intensa y colorida historia marroquí. Sus especias llegaron de Oriente Próximo con las olas de invasiones árabes del siglo VII. Y cuando los árabes fueron expulsados de España en 1492, muchos volvieron a Marruecos con aceitunas, aceite de oliva y pimentón españoles.

Hoy, los concurridos *souks* (mercados) de ciudades marroquíes como Fez y Marrakech están repletos de puestos con variedades de tayines. Y en la plaza Mohammed V de la ciudad portuaria de Safi, capital de la alfarería marroquí, se encuentra la olla de tayín más grande del mundo. Fabricada en 1999 para una comida para la que se utilizaron 12 toneladas de sardinas, las dimensiones de la vasija son de 6,3 metros de ancho y 5,5 de alto.

Hoy es posible encontrar recipientes de hierro fundido para preparar tayín, pero las cazuelas de barro o cerámica son las tradicionales, incluso sin esmaltar, ya que la porosidad del material permite que se absorban mejor los sabores. 🍷





Todo sobre los juegos de mesa

Emily Goodman

1 LA HUMANIDAD ha jugado a juegos de mesa, en algunos casos, los mismos juegos de mesa, durante milenios. Ajedrez, damas, *backgammon* y Go encuentran sus orígenes en el mundo antiguo. El rey Tutankamón fue enterrado con un juego egipcio llamado *senet*. En cientos de piezas de cerámica griegas se ven ilustraciones de Áyax y Aquiles sobre un tablero en medio de una

partida. Y se cree que los *ashanti* de Ghana crearon el juego de mesa llamado *wari*, que muchos conocen como *mancala*, de contar y capturar.

2 FUE EN el siglo XIX cuando los juegos de mesa comenzaron a comercializarse. El primero, *Mansion of happiness* (La mansión de la felicidad), se lanzó en Inglaterra en 1800. La “mansión” era el

paraíso y los jugadores competían por llegar allí. Décadas más tarde, un estadounidense llamado Milton Bradley cambió el nombre y marca del juego y pasó a llamarse *The Checkered Game of Life* (El ajetreado juego de la vida).

3 EL PARCHÍS tiene su origen en la antigua India, donde se conocía como *pachisi*, término derivado de una palabra hindi que significa “veinticinco”, el resultado más alto posible en un solo tiro. Los británicos decidieron rebautizarlo como Ludo, que en latín significa “yo juego”. En 1943, el inglés Anthony E. Pratt desarrolló un juego de mesa sobre asesinatos y misterio, y lo llamó *Cluedo*, un juego de palabras que hacía referencia al Ludo. (En algunos países, se llama *Clue* [pista])

4 EN LOS DISTINTOS PAÍSES, los coloridos personajes del *Cluedo* pueden ser bastante diferentes. El Profesor Plum se llama Profesor Mora en España. Al Sr. Green se lo conoce como Chef Lechuga en Chile. La Sra. Peacock es la Sra. Purple en Brasil, y la Sra. Periwinkle en Francia, en Suiza es Capitán Blue, un hombre.

5 LOS JUEGOS DE MESA en algunas ocasiones resultan inspiradores para guionistas, como en el caso de la película de misterio *El juego de la sospecha* de 1985, la película de

acción de 2012 *Battleship* y la de fantasía de 2023 *Dungeons & Dragons: Honor entre ladrones*.

6 UN JUEGO de mesa está siendo adaptado hoy a formato de programa de televisión, aunque su creador haya sido un famoso cineasta francés. Albert Lamorisse, que escribió y dirigió la película ganadora de un Óscar de 1956 *El globo rojo*, creó también un juego de mesa al que llamó *La Conquête du Monde* (Conquista del mundo). Parker Brothers, empresa estadounidense fabricante de juegos, lo llevó a Estados Unidos bajo el nombre de *Risk*.

7 OTRO INVENTOR DE JUEGOS, Alfred Butts, llamó a su creación *Lexiko* y luego *Criss Cross Words* antes de decidirse por *Scrabble*, palabra que significa “aferrarse a algo”. Este juego inmensamente popular ha sido traducido a 29 idiomas y se han vendido más de 150 millones de unidades en todo el mundo.

8 FUE DURANTE UNA PARTIDA de *Scrabble* cuando a los canadienses Chris Haney y Scott Abbott se les ocurrió desarrollar su propio juego, *Trivial Pursuit*. El éxito de la propuesta abrió paso a una batalla legal que se prolongó durante años con un enciclopedista estadounidense, quien alegaba que Haney había tomado las ideas de sus libros, algo que Haney admitió. Finalmente,

el tribunal decidió que las preguntas no se pueden robar y desestimó la demanda. Durante la década de 1980, *Trivial Pursuit* se vendió más que el *Monopoly*, y solo en 1984 vendió 800 millones de dólares.

9 EN LOS NIVELES más altos de competición, no todo es dinero de juguete. El ganador del Campeonato Mundial de Ajedrez se lleva hasta el 60 por ciento del premio oficial, unos 2 millones de euros. El ganador del Campeonato Mundial de *Monopoly* recibe 20.580 dólares, la cifra total de dinero que contiene un juego de *Monopoly* estándar.

10 CHARLES DARROW, el estadounidense que vendió *Monopoly* a Parker Brothers en la década de 1930, suele ser considerado el creador del juego. Pero fue otra estadounidense, Elizabeth Magie, quien, décadas antes, obtuvo una patente por una invención llamada *The Landlord's Game* (El juego del terrateniente). Allí, los jugadores compraban ferrocarriles, pagaban alquileres y podían terminar en prisión. Irónicamente, el objetivo era mostrar los efectos negativos de la especulación y de acumular riquezas a costa de llevar a otros a la quiebra.

11 EL MONOPOLY fue un juego que generó gran polarización en países comunistas: Fidel Castro lo prohibió en Cuba y estuvo

prohibido en China durante gran parte del siglo XX. Durante la Segunda Guerra Mundial, como en Alemania los prisioneros de guerra tenían permitido jugar a juegos de mesa, las tropas estadounidenses escondían mapas, brújulas y dinero real dentro de las cajas de *Monopoly* para ayudarlos a escapar.

12 LA IDEA DEL juego infantil *Candy Land* surgió de la mano de Eleanor Abbott, estadounidense que padeció polio y que, en 1949, buscaba crear un juego con el que los niños pudieran entretenerse cuando enfermaban. En el juego de mesa británico *Plague*, basado en una app de móvil, los jugadores juegan a ser enfermedades letales que intentan mutar y propagarse. En cambio, en *Pandemic*, creado por un estadounidense, los jugadores intentan contener la propagación de enfermedades y descubrir curas.

13 MILES DE JUEGOS NUEVOS se lanzan todos los años. ¿Cómo saber cuáles vale la pena comprar? Un indicador fiable es el *Spiel des Jahres* ("Juego del año", en alemán), prestigioso premio que todos los veranos entrega un jurado que se ofrece a jugar y votar para seleccionar las mejores propuestas. Entre los ganadores anteriores se encuentran Los colonos de Catán y ¡Aventureros al tren! ♦

CITAS CITABLES

No estoy segura de que alguien pueda ser una buena escritora sin ser una buena lectora. Si vas a construir un escritorio, es muy bueno ver lo que otros carpinteros han hecho.

—Chimamanda Ngozi Adichie,
NOVELISTA, ENTREVISTA EN
EL BOOK CLUB DE STYLIST



TENER DIFERENTES VISIONES DEL MUNDO DE PERSONAS QUE SON TAN BUENAS PARA VERLO DESDE UNA PERSPECTIVA PARTICULAR ES LO QUE APORTA RIQUEZA A LA VIDA.

—Yo-Yo Ma, CHELISTA Y HUMANITARIO,
EN TOWN AND COUNTRY MAGAZINE

**ME PREGUNTO,
A LA EDAD DE
63 AÑOS Y 11
MESES, SI ALGÚN
DÍA VOY A SER
UN ADULTO
APROPIADO.**

—Richard E. Grant,
ACTOR, EN SUS MEMORIAS
A POCKETFUL OF HAPPINESS



LA EXPERIENCIA NO SE TRATA DE LO QUE TE HA PASADO. SE TRATA DE LO QUE VAS A HACER RESPECTO A LO QUE TE HA OCURRIDO.

—Nikola Jokić,
JUGADOR DE BALONCESTO,
EN RUEDA DE PRENSA

Sé que me has dado la fuerza para conseguir algo único. Sé que me has estado viendo esta noche y que estás orgulloso de mí.

—Olga Carmona,
TRAS MARCAR EL GOL GANADOR PARA ESPAÑA EN LA FINAL DE LA COPA MUNDIAL FEMENINA Y ENTERARSE DE QUE SU PADRE HABÍA MUERTO TRAS UNA LARGA ENFERMEDAD.





¿A QUÉ TE
DEDICAS?

A close-up, high-action shot of a person's feet splashing in a blue water slide. The water is turbulent and full of white foam and bubbles. The blue structure of the slide is visible in the background and foreground.

¿BUSCAS UN CAMBIO DE CARRERA? TE PRESENTAMOS ALGUNOS EMPLEOS POCO CONVENCIONALES



Susannah Hickling



Un día normal de trabajo para Guillaume Pop.

EVALUADOR DE TOBOGANES DE AGUA

Cuando la piscina en la que trabajaba como socorrista en Francia, fue cerrada durante la pandemia de Covid-19, Guillaume Pop trabajó en otras piscinas prácticamente vacías. En una de ellas había un tobogán, lo que le dio una idea a este exnadador de competición de 22 años: grabaría un video de TikTok en el que fingiría ser un “evaluador profesional de toboganes de agua”.

En los videos, se deslizaba por el tobogán con casco y chaqueta reflectante o sonreía de oreja a oreja con gafas de sol y trajes de baño diminutos al compás de la música. Al poco tiempo,

se convirtió en una sensación en redes sociales. Lo contrataron para “probar” toboganes y otros tipos de instalaciones en parques acuáticos, piscinas y camping en distintas zonas de Francia. Hoy, cuenta con más de medio millón de seguidores en TikTok y tiene un negocio de “control de calidad” de toboganes de agua en la vida real. Ya no trabaja como socorrista y viaja por el país verificando el estado de los toboganes, probando atracciones, evaluando lo divertidas que resultan y produciendo videos para atraer clientes.

“Primero los pruebo sin agua para ver su estado, explica Pop, quien debe mantenerse al día sobre la legislación

vigente en materia de parques acuáticos. Si detecta algún defecto, por ejemplo, juntas irregulares que pueden hacer daño, informa a los encargados para que llamen a un especialista. “Luego los pruebo con agua”, explica.

Después pasa a los aspectos promocionales. A veces selecciona un parque e invita a *influencers* de redes sociales a pasar el día. En 2022, llevó a 25 influencers a O’Gliss Park, un parque acuático inmenso.

Estima que ha evaluado alrededor de 700 toboganes en Francia y tiene la mira puesta en parques acuáticos de Suiza, Portugal y España, donde ha evaluado toboganes. “Es el mejor trabajo del mundo”, asegura Pop, cuyos videos acumulan 80 millones de visualizaciones. “No estoy sentado tras una mesa. Me mantengo activo y al aire libre. ¡Todos los niños me dicen que quieren ser evaluadores de toboganes de agua!”



CRIADORA DE RENOS

La región finlandesa de Laponia, en el extremo norte de Europa, tiene unos 180.000 habitantes y cerca de 200.000 renos. Los animales viven libres pero cada uno tiene un dueño, identificado mediante una etiqueta colocada en su oreja. Anne Ollila, uno de los 4.000 propietarios de renos, trabaja en esta hostil pero bella región con su marido y sus dos hijos adultos y sus familias. Tiene raíces sami, igual que muchos criadores de renos en Finlandia. Crían a los animales principalmente por su carne, lo que se considera una práctica tanto saludable como ética, pero el turismo con renos también se ha convertido en una importante fuente de ingresos.

“Mi familia ha criado renos durante, al menos, nueve generaciones”, dice Ollila, de 50 años. Ella comenzó a ayudar cuando era una niña muy pequeña,

y su suegro dejó la actividad a los 82 años, poco antes de su fallecimiento.

Ollila vive 80 kilómetros dentro del Círculo Ártico, a una hora de Rovaniemi, capital de Laponia, y a siete kilómetros de su vecino más cercano. Los días de verano (cuando los criadores de renos marcan a sus crías recién nacidas) son largos, y durante el mes de junio el sol no se pone. En esa época, Ollila duerme durante el día y camina hasta 20 kilómetros por la noche a través de bosques y pantanos para aprovechar al máximo las temperaturas más bajas para hacer su trabajo, aunque debe lidiar con nubes de insectos.

En los períodos más intensos del invierno la luz natural es muy tenue, aunque Ollila insiste en que no está oscuro. “La nieve refleja la luz de las estrellas”, dice. Muchos pastos están congelados y los renos se trasladan al

A photograph of Anne Ollila, a reindeer breeder, smiling and interacting with her reindeer, Rocky. Anne is wearing a white knit hat with sunglasses perched on top, a blue and black jacket, and black gloves. Rocky is a light-colored reindeer with a white blaze on its face, wearing an orange halter. They are outdoors in a natural setting with trees in the background.

La criadora de renos Anne Ollila junto a Rocky, famoso por meterse siempre en problemas.

bosque en busca de protección contra los depredadores, como lobos, lince, guepardos y águilas reales (las aves pueden matar a un reno adulto). “La vida no es fácil aquí, pero así es como funciona la naturaleza”, explica Ollila. En invierno entrena a los renos para conducir trineos.

Los momentos de mayor actividad son el comienzo del verano, cuando se lleva a cabo el marcado de las crías, y el otoño, cuando debe reunir a los animales para vacunarlos y seleccionar algunos para sacrificarlos. “Los renos son parte del ecosistema”, explica Ollila, quien además es directora de la Asociación de Criadores de Renos. “Mantienen la naturaleza en equilibrio, pero cuando son demasiados, la comida no les llega. Es necesario controlar los rebaños. Generaciones anteriores nos han enseñado estas cuestiones”.

Ollila y su familia, igual que otros criadores, ofrecen experiencias a turistas a través de su empresa Reindeer Journey. Los visitantes pueden acercarse a los animales, ver su entrenamiento o dar un paseo en trineo.

“Los renos son animales muy inteligentes”, afirma Ollila. Uno de sus favoritos es Rocky, en honor a la leyenda cinematográfica del boxeo. “Siempre se mete en problemas”, dice. Una vez se fue con el tendedero de la ropa enganchado en las astas con ropa interior colgada.

Ollila dejó su trabajo como investigadora en la Universidad de Laponia en 2010 para dedicarse a la cría de renos y no se arrepiente. “Me encanta el entorno, los animales y la libertad”, dice. “Además, tengo un fuerte sentido de pertenencia a algo mucho más grande que yo, a la cadena de vida que perdura a través de las generaciones”.

ANNE OLLILA

MODISTO DE ESTATUAS

Unas 160 veces al año, con lluvia, sol o nieve, Nicolas Edelman, de 43 años, se sube a una escalera para vestir a una estatua de bronce de un niño pequeño que hace pis en una fuente en Bruselas. Situada en la esquina de las calles Rue de l'Etuve y Rue du Chêne, esta obra de 58 centímetros de altura conocida como Manneken-Pis, que en el dialecto holandés local literalmente significa “el niño que hace pis”, es una de las principales atracciones turísticas de la capital de Bélgica. Se cree que Edelman es el decimotercero modista oficial de la estatua desde que comenzó a registrarse esta actividad en el siglo XVIII.

Manneken-Pis, la estatua que “orinó” agua potable hasta 2019, fue declarada fuente pública de agua apta para consumo en el siglo XIV y representa el espíritu de resistencia de los habitantes de Bruselas. (Según cuenta una historia, fue modelada a imagen de un niño que orinaba sobre un explosivo en llamas plantado por los enemigos de la ciudad, para evitar que la pólvora estallara).

La estatua se viste para celebrar ocasiones especiales como festividades nacionales, eventos internacionales, aniversarios e incluso partidos de la se-

lección de fútbol de Bélgica, en el que Manneken-Pis viste los colores del equipo de los Red Devils. Los trajes de la estatua se guardan en el Manneken-Pis Wardrobe, un museo abierto al público. La prenda más antigua es un traje masculino de brocado azul con calzas bordadas y guantes blancos, regalo del rey francés Luis XV en 1747 para hacer las paces después de que sus soldados robaran la estatua.

“La colección oficial se compone hoy de 1.129 trajes”, comenta Edelman, excocinero y encargado de vestir a la estatua desde 2014. Y la colección sigue creciendo: gobiernos y organizaciones extranjeras donan con frecuencia trajes especialmente diseñados en tamaño infantil. “Cerca de la mitad de las pren-



Nicolas Edelman es el modisto oficial del Manneken-Pis de Bruselas.



aprobación de un comité oficial de Bruselas. El traje se prueba sobre una réplica de la estatua y cuando tiene lugar la ceremonia formal, Edelman viste la estatua detrás de una cortina. Cuando llega la delegación oficial y el público se han congregado en el lugar, Edelman descorre la cortina y revela el Manneken-Pis, con el chorro activado.

El traje favorito de Edelman es el de San Nicolás, que adorna la estatua el 6 de diciembre, día de San Nico-

Siglos de tradición dictan las reglas para vestir a este ícono de Bruselas.

das de la colección son extranjeras”, afirma Edelman. “Muchas son regalos diplomáticos”.

Cuando un país u organización quiere donar un traje, debe obtener la

láz. “¡Imagina a semejante santo haciendo pipí!”, dice con una sonrisa.

“Mi trabajo es hacer feliz a las personas”, dice Edelman. “Manneken-Pis es parte de la tradición folclórica de Bruselas. Vestir y cuidar a este símbolo de la ciudad a la que pertenezco es un gran honor para mí”.

ABRAZADORA PROFESIONAL

Elisa Meyer, de 37 años, estaba estudiando filosofía y literatura alemana en Austria en 2016 cuando leyó un artículo sobre una terapia que estaba ganando popularidad en Estados Unidos: los abrazos. Esta técnica se basa en el contacto platónico “capaz de reducir la ansiedad y los niveles de estrés, y mejo-

rar la confianza y la autoestima”, según afirman expertos de Cuddle Professionals International, la organización responsable de la formación, certificación y representación de miembros que practican esta técnica. Meyer, natural de Luxemburgo, se sintió intrigada, ya que siempre había imaginado desarrollar una carrera relacionada con algún tipo de terapia. “Lo primero que pensé

fue: ‘¡Guau, este es el trabajo perfecto porque puedo relajarme al mismo tiempo!’”, dice con una sonrisa.

Pero tras completar dos cursos *online*, Meyer se dio cuenta de que la terapia de abrazos era una profesión seria. Recibió dos páginas de reglas estrictas donde se establecían límites, entre ellos, que la terapia de abrazos no tiene ningún tipo de contenido sexual. Y, aunque sabe que esta terapia no puede reemplazar medicación ni psicoterapia en casos mentales graves, sí ve cómo puede aportar beneficios cuando se utiliza en combinación con estos tratamientos.

Meyer comenzó sus prácticas en Viena simultáneamente con sus estudios de doctorado y sus horas de docencia universitaria y hoy se dedica a la terapia de abrazos en Leipzig (Alemania). Meyer recibe pacientes en su estudio. Charla con ellos durante unos diez minutos sobre qué es lo que esperan de la sesión. Muchos se sienten solos, como hombres con ansiedad social, incómodos frente a las mujeres, o mujeres que solo quieren relajarse.

El resto de la sesión transcurre en contacto muy cercano sobre una cama o sillón. Para comenzar, Meyer a veces abraza al paciente desde atrás y acaricia su pelo, otras veces da un masaje en el cuello si hay tensión.

En su trabajo, Elisa Meyer hace uso de los beneficios sanadores del contacto físico.

Suelen cambiar de posición una o dos veces durante la sesión de abrazos, que puede durar entre 50 y 80 minutos.

El abrazo libera oxitocina en el organismo, explica. “Sientes el cuerpo como si estuvieras flotando. La oxitocina se conoce como la hormona del ‘amor’”.

Meyer recuerda a un paciente que no podía hablar por un problema en las cuerdas vocales. Su voz se escuchó suavemente durante una sesión. “Simplemente saber que aún podía usar su voz para comunicarse y salir del aislamiento fue algo especial para él.

Ella también practica la terapia de abrazos en una residencia de mayores



con discapacidad física. “Ellos hablan, yo escucho”, dice.

Además de tener la capacidad de escuchar a otros, ¿qué convierte a alguien en un buen terapeuta de abrazos? “Es necesario ser fiable y positivo, y que te guste tratar con personas”, comenta Meyer. “Debes saber interpre-

tar el lenguaje corporal y reconocer qué es lo que el paciente quiere para poder ajustar el contacto de forma acorde”.

Meyer ha escrito sobre esta terapia y es formadora. “A veces, se pierde la felicidad y se pueden desarrollar pensamientos suicidas”, dice. “Ver que recuperan la esperanza es una recompensa”.

ENTRENADOR DE ZOMBIS

Stevie Douglas estima que ha entrenado al menos a 1.000 zombis en el transcurso de los últimos diez años. Este escocés de 52 años de Carstairs, un pueblo al sureste de Glasgow, enseña técnicas para interpretar a muertos vivientes. Eso incluye zombis y otros seres aterradores que producen gritos desgarradores y persiguen humanos.

Afortunadamente, Douglas, codirector de la Agencia de Talentos ScareScotland de Glasgow, está muy vivo. Comenzó a trabajar como “asustador”, gracias a sus casi dos metros de altura, de los que se valía para atemorizar en aterradores laberintos interactivos en distintos lugares del Reino Unido. “Antes de que pudiera darme cuenta, me contrataron para interpretar desde asesinos en serie hasta maníacos con motosierra”, recuerda Douglas. “También me llamaban frecuentemente para interpretar a zombis”.

Fanático del cine de terror, Douglas advirtió que los zombis que veía en las

películas solían ser muy poco convincentes. “Sus movimientos eran deficientes”, dice. “Se me ocurrió que podía ayudar a mejorar su técnica”. En 2012 creó ScareScotland junto a un amigo, con el fin de ofrecer zombis para películas, programas de televisión y eventos como convenciones de terror.

Un año más tarde, lanzaron un programa de entrenamiento para aspirantes a zombis. Comenzó a funcionar cuando les solicitaron 300 zombis para la película *The Generation of Z*, una inmensa producción interactiva que se desarrolló durante tres semanas en un aparcamiento subterráneo en el mundialmente famoso Festival Fringe de Edimburgo. El espectáculo fue un éxito.

Las clases de la Academia para Muertos Vivientes se dan en la sala del primer piso de un teatro de Glasgow, donde Douglas forma a sus alumnos en diferentes aspectos del comportamiento zombi. Les pide que se pongan de pie, doblen una pierna hacia adentro y arrastren el talón, luego levanten la cabeza como si estuviera sujeta a una



Stevie Douglas en su época de zombi. Derecha: Douglas con alumnos en la Academia para Muertos Vivientes.



soga y *voilà*, listo un zombi que avanza tambaleante. “La cuestión del sonido es más sencilla”, afirma Douglas.

Los sonidos típicos de zombi comprenden gritos, lamentos, jadeos y respiración entrecortada. Siempre remarca la importancia de la seguridad al asustar a las personas y recomienda a sus alumnos que imaginen una caja de 1,2 metros a su alrededor de manera que mantengan siempre a un brazo de distancia de cualquier miembro del público.

Entre los alumnos de la academia hay un par de luchadores y un zombi de unos imponentes 2,1 metros de altura. “Cuando Big Ross aparece de pronto en un rincón, puedes ver el miedo en los ojos de las personas”, bro-

mea Douglas, quien también ha trabajado en sets de rodaje donde enseña a actores profesionales a interpretar zombis.

El experto insiste en que quienes se “gradúan” en la Academia no son extras. “Son actores talentosos”, dice. “Lo que hacen es muy específico”.

Verdaderamente causan un efecto. Douglas recuerda un episodio en un parque de atracciones, cuando una mujer se sintió tan aterrada por haberse encontrado a un grupo de “zombis” que salió corriendo y se lanzó a un estanque.

Sin embargo, son muchas las personas que disfrutan con el miedo, y Douglas se siente feliz de poder hacerlo posible. 🍀



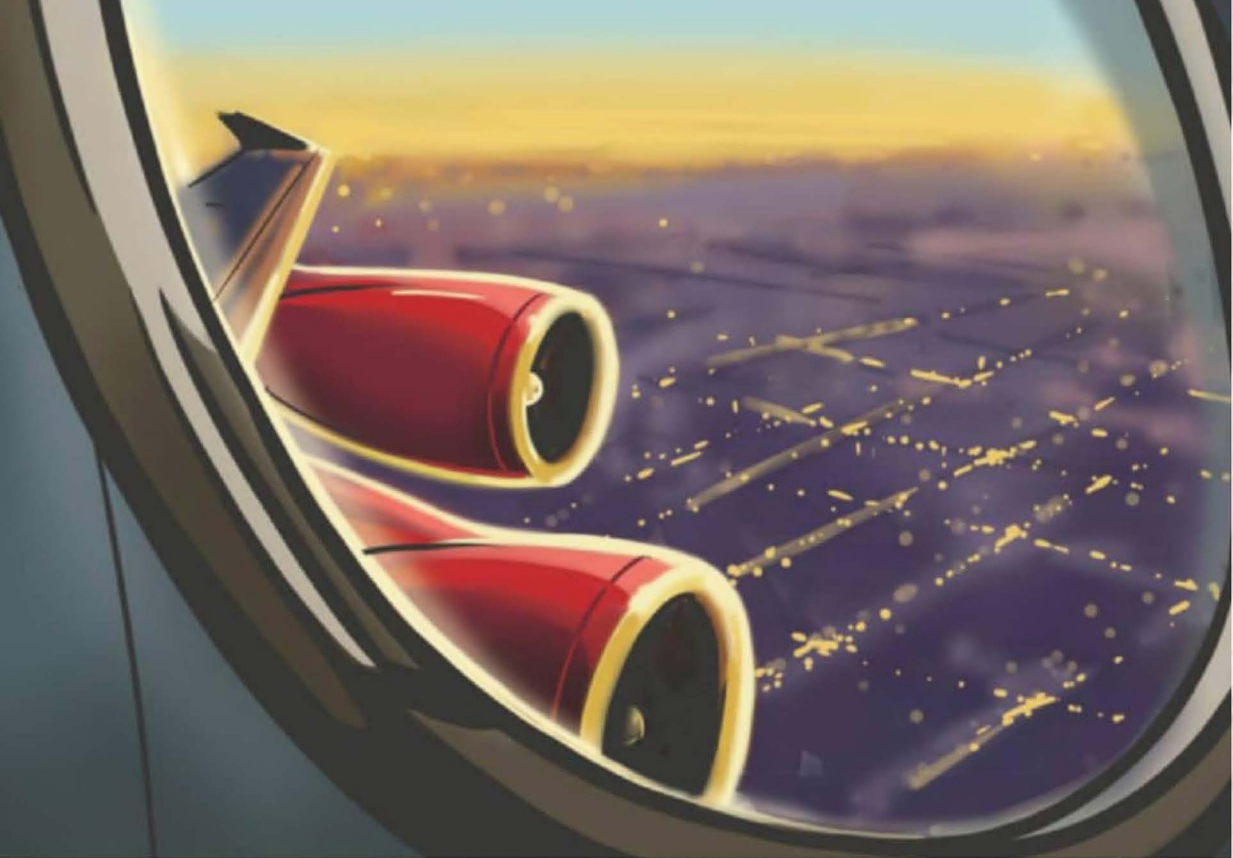
***EL AVIÓN ESTABA CASI SIN COMBUSTIBLE.
LA ÚNICA OPCIÓN DE LOS PILOTOS ERA UNA
MANIOBRA QUE NADIE HABÍA INTENTADO NUNCA***



CLÁSICOS RD DRAMA EN LA VIDA REAL

“EL PRÓXIMO AVIÓN SE VA A ESTRELLAR AL ATERRIZAR”

John Dyson



El avión tronó por la pista y se elevó hacia el cielo nocturno de Los Ángeles. “Qué raro”, comentó el capitán Tim Barnby al ver que las ruedas tardaban más de lo habitual en retraerse. Revisó los instrumentos en busca de indicios de problemas. No los había: todas las ruedas estaban arriba y aseguradas.

Sin problemas aparentes, el vuelo 024 de Virgin Atlantic, con 98 pasajeros y 16 tripulantes, puso rumbo hacia el aeropuerto de Heathrow en Londres. No hubo incidentes y, once horas después, el Airbus 340 comenzó a descender. Con vientos de cola favorables,

atterrizaría a las 15:05 horas del 5 de noviembre de 1997, antes de tiempo.

Graham y Janice Jones vieron cómo su hija Claire, de 23 años, sonreía por el pasillo, elegante en su uniforme de auxiliar de vuelo. Había invitado a sus padres a California y volaban de vuelta a casa. “Papá”, dijo Claire, “el comandante quiere saber si te gustaría estar en la cabina durante el aterrizaje”.

“¡Me encantaría!”, respondió. Poco después, Jones estaba en el asiento plegable entre el comandante Barnby, de 39 años, que hablaba por radio con el control de tráfico aéreo, y Andrew Morley, de 32 años, que pilotaba el avión. Craig Mathieson, de 28 años, el tercer piloto que los había relevado por la

noche, le explicó la secuencia. “Al bajar el tren de aterrizaje verá cuatro luces verdes en el panel de instrumentos que indican que las ruedas están abajo”.

A 11 kilómetros del aterrizaje, Morley ordenó: “¡Bajad el tren!”. Se oyó un ruido metálico al abrirse las compuertas y un estruendo al desplegarse las ruedas. Jones vio que se encendían tres luces verdes y una roja. Los pilotos esperaron a que el rojo cambiara a verde. No cambió.

“Reciclad el tren, por favor”, dijo Morley. Barnby subió y bajó las ruedas. De nuevo, tres verdes y una roja. Cuando el avión había bajado a 750 pies en la aproximación final, las alarmas comenzaron a sonar. Morley aceleró de inmediato para ascender y Barnby subió las ruedas. El vuelo 024 se elevó hacia las nubes.

“Parece que hay un leve problema”, le dijo Mathieson a Jones. “¿Le importaría volver a su asiento?”

“¿Qué he hecho?”

Barnby sabía que fallos leves suelen provocar falsas alarmas. Creía que los cuatro juegos de ruedas estaban bajando bien y que era la luz la que estaba estropeada. Pero sin poder ver el tren de aterrizaje, no había manera de asegurarlo.

Morley volaba en circuito de espera, Mathieson alzó una escotilla y entró en el minúsculo compartimento de aviónica. Muy iluminado y con cajas electrónicas en estantes metálicos, parecía el interior de un ordenador. Ejecutó distintas combinaciones de disyunto-

res mientras los pilotos subían y bajaban el tren. La luz roja permaneció encendida.

Barnby tenía la vista fija en los indicadores de combustible: 25 minutos de vueltas habían consumido casi la mitad de la reserva. “Parece que tenemos un problema real”, dijo. “Heathrow, volaré a la altura de la torre de control para que los controladores vean si todas las ruedas están abajo”.

En la cocina delantera, la supervisora de vuelo Jacalyn Courtney explicó los planes del piloto a la tripulación. Sabiendo lo que implicaba, Claire Jones estaba al borde de las lágrimas. “¡Están mis padres!”, lloró. “¿Qué he hecho?”

LOS PASAJEROS EMPEZABAN a ponerse nerviosos. Colin Mitchell, apasionado de las montañas rusas y empleado de un banco de Londres, se concentró en su libro. Al cumplir 40 años, su mujer, Lesley, le había regalado billetes para ir a Las Vegas a subirse a una de las montañas rusas más altas del mundo. Iban de vuelta a casa con Hayley, su hija de 3 años. “¿Por qué no entras en pánico como los demás?”, bromeó Lesley.

Claire Jones parecía preocupada mientras revisaba a los pasajeros. “Todo va a ir bien, no se preocupen”, les dijo. Pero no pudo mirar a su madre a los ojos: Janice Jones sabía que la situación era grave.

Barnby tomó los mandos y los otros dos pilotos empezaron a revisar las listas de emergencia.



Barnby estabilizó el avión a 250 pies y se lanzó hacia la torre de control. “Lo disfrutarás, Tim. Es lo tuyo”, bromeó Morley. Sabía que Barnby era piloto acrobático en su tiempo libre y que ese verano había ganado el campeonato británico de acrobacias aéreas. Un aterrizaje anormal no será difícil para alguien que pasa tanto tiempo volando boca abajo, pensó Morley.

En el último instante, Barnby tiró de la palanca de control. El avión subió abruptamente y se inclinó. “Malas noticias”, dijo por radio un controlador desde la torre. “El tren izquierdo sigue en su compartimento”.

“Entendido”, respondió Barnby, angustiado. El combustible se acababa. El vuelo 024 estaba en apuros.

Maniobra arriesgada

Sonó la radio de Barnby. Era Robin Cox, director de la flota de Airbus. “Hay algunas cosas que puedes hacer”, aconsejó. “Puedes intentar rebotarlo”. Barnby golpearía con fuerza las ruedas buenas contra la pista y despegaría de inmediato, con la esperanza de soltar las ruedas atascadas. “No en este avión,

el combustible se está agotando”, respondió Barnby. “Necesito aterrizar”.

Cox tuvo otra idea. “Usa la fuerza de gravedad”, sugirió.

Barnby lanzó el avión en picado, luego lo elevó súbitamente e hizo batir las alas, con la esperanza de que la fuerza gravitacional soltara las ruedas atascadas.



La fuerza de gravedad aplastaba a los pasajeros en sus asientos. Colin Mitchell extendió un brazo para proteger a su hija Hayley. Esta montaña rusa era tan buena como su regalo de cumpleaños, pensó. Y más aterradora.

Pero la maniobra no funcionó. La única esperanza de Barnby era aterrizar sobre el tren derecho y hacer que el ala izquierda no tocara la pista, para evitar que el avión volcara. Nunca se había hecho esto en un avión de fuselaje ancho. “Más vale pedir auxilio”, le dijo Barnby a Morley.

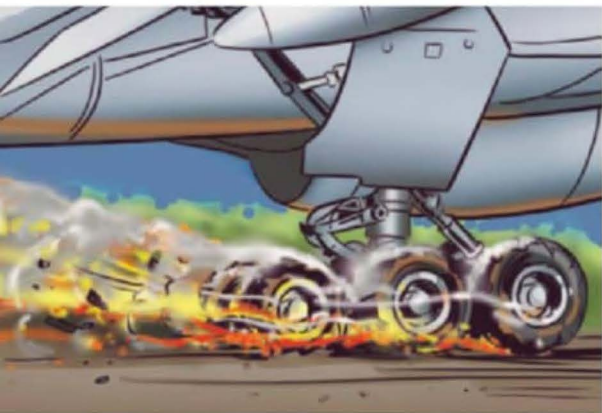
En la torre, el director de tráfico aéreo Alan Haines levantó la cubierta roja de su escritorio y presionó el botón de “impacto”. Al instante, Heathrow entró en modo de crisis. Se suspendie-

ron las salidas, se cerraron pistas y se desviaron muchos vuelos entrantes. Miles de viajeros se frustraron al ver “demorado” en las pantallas.

Las unidades de bomberos y rescate corrieron a sus puestos en la pista de cuatro kilómetros. Los hospitales cercanos se prepararon para un accidente.

Barnby y la tripulación revisaron la lista de verificación de aterrizaje forzoso en sus pantallas y luego las del manual del avión. Esta vez se dieron cuenta de que habían pasado por alto algo. La letra pequeña decía: Asegúrese de que el engranaje central esté elevado.

Barnby y Morley intercambiaron miradas horrorizadas. El puntal de la rueda del centro del fuselaje, entre las



alas, no estaba reforzado para impactos fuertes. Si aterrizaban con la rueda central abajo (como estaba), el puntal podría atravesar la cabina. Pasmado por el error, Barnby voló en círculos mientras lo resolvían.

“¿Encuentras algo más?”, preguntó angustiado.

Mathieson exploró las listas. “No, eso es todo.”

Durante toda su vida como piloto, Barnby se había preguntado cómo sería tener un accidente. ¿Se mantendría recto el avión al patinar por la pista? ¿Se rompería? Trató de no hacer caso a los pensamientos negativos. Pilota el avión, se dijo. Todo va a ir bien.

Cuando faltaban minutos, Courtney pidió a los pasajeros que leyeran la tarjeta de seguridad y buscaran las salidas más cercanas. “Pasajeros sanos que sean bomberos, policías, personal de líneas aéreas, pilotos, médicos o militares, hagan el favor de identificarse.

Los sobrecargos eligieron a cuatro pasajeros para sentarse cerca de cada puerta. “Primero hay que bajar por el tobogán y apartar a la gente desde abajo”, le dijo Claire a su padre.

“No puedo irme sin ti y sin mamá”, respondió Graham.

“¡Papá!”, gritó en un tono que él no le había oído antes.

“¡Está bien, lo haré!”, aceptó.

Los Mitchell abrocharon a Hayley a su asiento. “Va a haber mucho ruido, cariño”, dijo Lesley, con un nudo en el



estómago. “Cuando papá te desabroche el cinturón de seguridad, correremos lo más rápido que podamos”. Hayley, confiada, miró a Lesley con sus grandes ojos azules.

“¡Preparaos!”

A las 16:19 horas, el controlador de la torre de Heathrow llamó a Barnby: “Autorizado para aterrizar, pista 27, viento sur a 14 nudos, servicios de emergencia en espera”. Las unidades de rescate oyeron: “Atención. El próximo avión se estrellará al aterrizar”.

A ocho kilómetros, Barnby vio las luces de la pista. Morley, que supervisaba los instrumentos, comentó: “La velocidad de descenso es buena. Aterriza un poco hacia la derecha”.

A 200 pies, Morley habló por el sistema de megafonía: “¡Prepárense! ¡Prepárense!” Los pasajeros se protegieron la cara con almohadas, se inclinaron hacia delante y se apretaron la cabeza con las manos.

El Airbus flotaba en el cielo como un pájaro enorme que alcanzara el suelo con una sola garra. Barnby lo mantuvo en línea recta por la pista y elevó el morro; cuanto más tiempo permaneciera en el aire, más reduciría su velocidad antes de chocar.

Con una ligera sacudida, el avión de 150 toneladas cayó sobre las ruedas del tren principal derecho. “Cierra los depósitos”, dijo Barnby. Mathieson apagó los interruptores de los motores uno y cuatro para reducir el riesgo de incendio.

El ala izquierda se levantó, por lo que la derecha cayó. Los motores del ala derecha rasparon el cemento, lanzando chorros de chispas.

Los coches de bomberos corrieron tras vuelo 024, esquivando piezas del tren de aterrizaje. Los bomberos creían que el avión iba a volcar y romperse en cualquier momento.

Pero Barnby niveló el ala derecha y la rueda del morro aterrizó. “¡Cierra el dos!”, ordenó. “Cierra el tres”.

El avión giró a la derecha y las ruedas buenas se acercaron peligrosamente al borde de la pista. Al reducir la velocidad, el ala izquierda bajó y sus motores rasparon el cemento. Barnby y Morley presionaron levemente el timón y los pedales de freno, pero el ordenador solo registraba un juego de ruedas principales. Por fin, después de 16 segundos, aplicó el freno a fondo.

Las ruedas del tren de aterrizaje derecho se bloquearon y las llantas se rompieron con fuertes estallidos. Al derretirse al contacto con el cemento, los anillos despidieron llamas y chispas.

El avión se deslizó de barriga inclinado hacia la izquierda y por fin se detuvo. El personal de emergencia se preparó para una explosión. No ocurrió. Los camiones de bomberos rociaban espuma sobre las ruedas humeantes. No hubo fuego.

En la cabina, los aplausos se apagaron cuando los sobrecargos ordenaron a los pasajeros que evacuaran. Colin Mitchell puso a Hayley en un tobogán



El comandante Tim Barnby volvió a volar una semana después del aterrizaje de emergencia del vuelo 024.

nirse con sus padres. “Lo hemos conseguido”, gritaron, abrazándose.

Más tarde, Claire y su madre abrazaron a Barnby y a la tripulación. “¡Habéis hecho un fantástico trabajo!”, exclamó Janice. Barnby dio un toque a Graham en el hombro. “Ha sido tu culpa”, dijo riendo. “¡Todo iba bien hasta que entraste en cabina!”

Una investigación del Gobierno británico concluyó que, al despegar el

de escape y la soltó. Un bombero la atrapó abajo. Cuando Lesley cayó al suelo segundos después, Hayley se acercó a ella y se rió: “Mami, ¿lo hacemos otra vez?”.

En menos de un minuto la cabina quedó vacía. Fuera, Claire corrió a reu-

vuelo 024 de Los Ángeles, una barra de metal de 10 centímetros de largo se soltó del equipo de freno, lo que hizo que cayera de un lado y atascara la compuerta del tren izquierdo. Tras el accidente se rediseñó el tren de aterrizaje para evitar percances futuros. 🛩️



Alrededor de la mesa

**Nadie puede pensar bien, amar bien
ni dormir bien si no ha comido bien.**

VIRGINA WOOLF

Cómo aliviar el reflujo

*Nuevos tratamientos que podrían
suponer un alivio para el reflujo ácido*


Lisa Fields





En 2019, después de tres años de fuertes dolores de cabeza y ataques frecuentes de ardor de estómago,

Murali Bharadwaj, de Londres, descubrió qué era lo que le pasaba: la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), un problema crónico causado por un repetitivo ascenso de ácido estomacal al esófago. Cada vez que Bharadwaj bebía cerveza o comía algo por la noche sufría esos síntomas.

“El reflujo me impedía concentrarme en el presente, en reuniones, en el deporte o en socializar con unas copas con amigos”, comenta Bharadwaj, hoy de 41 años. “Mis pensamientos siempre estaban enfocados en esa sensación de ardor instalada en mi garganta”.

Comenzó a tomar inhibidores de la bomba de protones (IBP) para disminuir el nivel de acidez en su estómago. El tratamiento ayudó, pero poco. En 2021, su médico le sugirió que se sometiera a un procedimiento para fortalecer el esfínter esofágico inferior, la válvula entre el estómago y el esófago. Bharadwaj era bastante escéptico al respecto, pero cuando se enteró de que la funduplicatura transoral sin incisión (TIF) no implicaba ningún tipo de ciru-

gía invasiva, ya que se realiza endoscópicamente a través de la boca y el esófago, decidió intentarlo.

La técnica consiste en plegar una pequeña porción del área superior del estómago sobre la base del esófago y luego sujetarla para que quede fija. La calidad de vida de Bharadwaj mejoró después y ya no necesitaba tomar IBP con tanta frecuencia.

“Solía tomarlos, como mínimo, una vez al día, o dos”, comenta. “Desde el procedimiento, solo tres veces por semana. Cada cierto tiempo tengo reflujo, pero es mucho más manejable, menos frecuente y menos intenso”.

LA ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO (conocida también como reflujo ácido crónico) afecta al 25 por ciento de la población europea, aproximadamente el 12 por ciento de los australianos y al 23 por ciento de la población sudamericana, según datos de un estudio estadounidense en 2018. Cuando el ácido estomacal accede repetidamente al esófago puede modificar su delicado

tejido y, con el tiempo, producir sangrado y úlceras. Las complicaciones más frecuentes incluyen estrechamiento del conducto por sucesivas lesiones y formación de cicatrices, lo que puede causar dificultad para tragar, o esófago de Barrett, en el que se producen cambios permanentes en el tejido que recubre el inferior del esófago y que, en casos poco frecuentes, puede favorecer el desarrollo de cáncer.

Muchas personas sufren episodios de reflujo ácido cada cierto tiempo, tal vez después de beber alcohol en exceso o consumir ciertos alimentos. La gran mayoría nunca consultará al médico, afirma el Dr. Arjan Bredenoord, gastroenterólogo del Centro Médico de la Universidad de Ámsterdam, y podría

decirse que es una decisión aceptable porque “es posible controlar los síntomas con simples ajustes en el estilo de vida o antiácidos”, afirma el experto.

Pero la ERGE es diferente. Este problema se desarrolla cuando el paciente sufre acidez, regurgitación, tos crónica, ronquera o dolor de pecho tres o más veces por semana. Las personas con ERGE suelen presentar también hernia de hiato (cuando una sección de la parte superior del estómago sobresale por el músculo diafragma en el pecho, lo que facilita que pase el contenido del estómago al esófago).

“Los síntomas de la ERGE son típicamente acidez y regurgitación”, afirma el Dr. Edoardo Savarino, profesor adjunto de gastroenterología de la Universidad

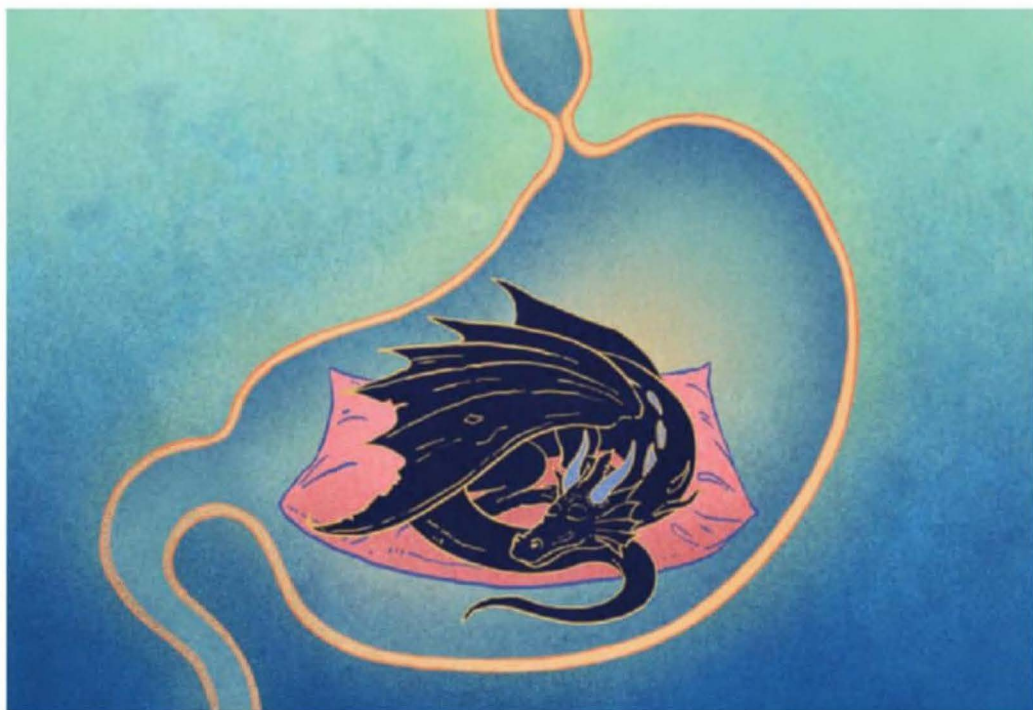


de Padua en Italia. “Por lo tanto, quienes sufren estos dos síntomas es probable que tengan la enfermedad”.

La ERGE se puede diagnosticar a partir de un examen del esófago mediante una endoscopia digestiva alta. Si el aspecto del esófago fuera normal, es posible realizar otros estudios, como monitoreo de pH con catéter e impedanciometría o una pHmetría inalámbrica. Es necesario llegar a un diagnóstico acertado ya que, si no padeces ERGE, los tratamientos para esto no funcionarán (por ejemplo, tal vez se trate de dispepsia, un problema comúnmente conocido como indigestión, de una úlcera o de un cuadro de gastroparesia, cuando el contenido del estómago se vacía con extrema lentitud en el intestino delgado).

El diez por ciento de las personas que padecen ERGE desarrollan esófago de Barrett. “Quienes tienen este problema deben someterse a una endoscopia cada dos o tres años para controlar si ha habido cambios, ya que es posible tratar este trastorno de forma temprana”, afirma el Dr. Rami Sweis, gastroenterólogo del Hospital Universitario de Londres, asesor también de la organización sin ánimo de lucro *Guts UK*. En caso de que se detecten células precancerosas o cáncer, afirma el experto, es posible poner el tratamiento necesario a través del endoscopio.

Cuando los médicos diagnostican ERGE, generalmente indican IBP, medicamentos que suprimen la pro-



ducción de ácido en el estómago. Los bloqueadores H2, otro tipo de supresores de ácido, son menos frecuentes porque resultan menos efectivos.

“En los cuadros de reflujo, el ácido gástrico asciende por el esófago y provoca síntomas o lesiones”, explica el Dr. Jan Tack, especialista en trastornos gastrointestinales de KU Leuven en Bélgica. “Por lo tanto, controlar el ácido implica una enorme diferencia para la mayoría de los pacientes y, aparentemente, no posee efectos negativos en el proceso digestivo”.

Los médicos también recomiendan implementar cambios en el estilo de vida para evitar el paso de ácido estomacal al esófago. Por ejemplo, evitar comer entre dos y cuatro horas antes de acostarse, dormir con la cabeza elevada (las almohadas antirreflujo en forma de cuña que se colocan debajo de la almohada estándar están especialmente diseñadas para aliviar los síntomas), evitar el uso de prendas ajustadas y perder peso.

“Para aproximadamente el 75 por ciento de los pacientes con reflujo, los tratamientos que consisten en una combinación de cambios de estilo de vida y medicamentos son absolutamente efectivos”, afirma el Dr. Sebastian Schoppmann, jefe del departamento de gastroenterología de la Universidad de Medicina de Viena.

Algunos pacientes con ERGE buscan otros tipos de tratamiento porque la medicación no resulta suficiente para mejorar sus síntomas, como en el caso

de Bharadwaj, o bien produce efectos colaterales no deseados.

En los últimos años ha aumentado la cantidad de tratamientos para la ERGE. “Las alternativas son cada vez más variadas, porque ninguna es perfecta para todo el mundo”, afirma el Dr. Paul Goldsmith, gastroenterólogo de la *NHS Foundation Trust* de la Universidad de Manchester en Reino Unido.

A continuación, hacemos un recorrido por las alternativas disponibles.

► Funduplicatura

La funduplicatura es el tratamiento más común para fortalecer la válvula entre el esófago y el estómago. Se realiza mediante laparoscopia, lo que significa que habitualmente es posible evitar la cirugía abierta (cuando se realiza una incisión de gran extensión). El cirujano realiza varias incisiones pequeñas en el abdomen del paciente e inserta el instrumental junto a una cámara. Para corregir la hernia de hiato, se recoloca la sección superior del estómago en su lugar bajo el diafragma. A continuación, se envuelve la válvula con la parte más alta del estómago, lo que potencia su capacidad para mantenerse cerrada y reduce el riesgo de que el ácido ascienda.

Antes, los cirujanos generalmente realizaban una envoltura de 360 grados con la sección superior del estómago, pero solía resultar demasiado ajustada. Como consecuencia, la comida no descendía fácilmente por el esófago y algunos pacientes sufrían vómitos o eruc-

tos. Algunos incluso indicaban dificultad para tragar. Hoy, los cirujanos pueden realizar varias envolturas parciales, de 270 o 180 grados, lo que mejora los síntomas de la ERGE sin causar mayor incomodidad.

El Dr. Radu Tutuian, jefe de gastroenterología del Hospital Civic Solothurn en Suiza, recuerda a un hombre de unos 60 años con acidez, regurgitación y tos crónica. Tras someterse a una funduplicatura, la mayor parte de sus síntomas desaparecieron, aunque tenía dificultades para tragar y no podía terminar su comida.

“Durante un par de semanas se sintió muy incómodo”, afirma Tutuian. “Pero mejoró y no necesitó tomar IBP. Por lo tanto, cumplió sus objetivos”.

➤ **Funduplicatura Transoral Sin Incisión (Tif)**

Este procedimiento es adecuado para personas con pequeñas hernias de hiato. Es una variante de la funduplicatura que los cirujanos realizan endoscópicamente, para lo cual introducen cámara e instrumental a través de la boca y el esófago del paciente y avanzan hasta la parte superior del estómago. Al plegar una porción de la sección superior del estómago sobre sí misma y fijarla en el lugar, se crea una barrera en el esfínter esofágico inferior.

El Dr. Tack fue parte de un estudio sobre este tratamiento publicado en 2015 en la revista *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*. Afirma que el 59 por ciento de los pacientes que se

sometieron a la técnica TIF no sufrieron síntomas de ERGE durante seis meses (el final del estudio) y lograron suspender el uso de medicamentos IBP.

➤ **Stretta**

Para este procedimiento endoscópico, se inserta una cámara y un catéter a través de la boca y el esófago del paciente y aplica pulsos de energía por radiofrecuencia en la pared esofágica cerca de la abertura del estómago.

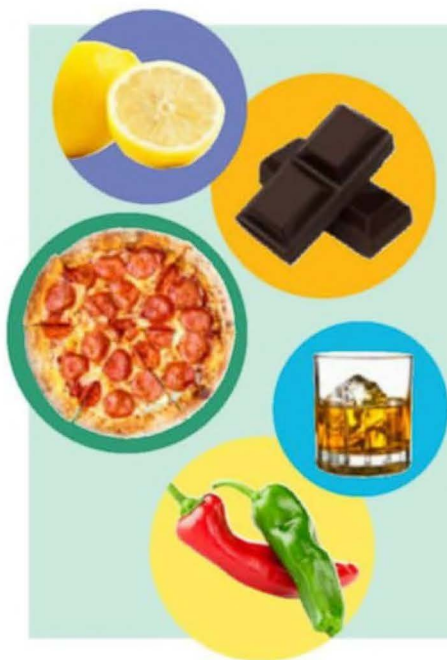
“La idea es que, con el tiempo, se fortalezca y se tense el músculo del esfínter”, explica Tack. “Existen evidencias a partir de diferentes mediciones de presión en el esfínter, que muestran efectos antirreflujo. Sin embargo, el efecto no es tan grande y no es comparable con la eficacia de la funduplicatura”.

➤ **Dispositivo LINX**

En este procedimiento laparoscópico, se coloca una tira de cuentas magnéticas de titanio alrededor del esfínter esofágico inferior. La fuerza magnética que se produce ayuda a ajustar la válvula y evita que el ácido estomacal acceda al esófago. Al comer, la fuerza producida al tragar separa las cuentas y la comida pasa del esófago al estómago.

Mientras que la mayoría de los procedimientos para la ERGE son irreversibles, este dispositivo se puede extraer. Además, también es posible reparar hernias de hiato.

Las versiones nuevas funcionan mejor y son más ligeras, de manera que el riesgo se reduce sustancialmente.



ALIMENTOS DESENCADENANTES

Para muchas personas, ciertos alimentos o bebidas causan reflujo, especialmente alimentos ácidos o fritos, cafeína, bebidas con gas y alcohol. Suele ser pizza, embutidos, queso, tomate, beicon, zumos cítricos, chocolate, menta y cualquier producto que contenga picante o pimienta negra. Evitarlos puede ayudar a minimizar los síntomas.

La cantidad y el momento de comer también puede incidir en los síntomas, según dice el Dr. Radu Tutuian, del Hospital Cívico Solothurn en Suiza. Comer cantidades más pequeñas y no a última hora de la noche son puede ayudar.

➤ **RefluxStop**

Durante este procedimiento laparoscópico, bajo anestesia general, el cirujano repara la hernia de hiato, luego coloca un dispositivo esférico del tamaño de una pelota de pimpón dentro de la sección superior del estómago para fortalecerla. El procedimiento es reversible y “restaura la anatomía a su estado anterior previo a sufrir reflujo”, explica Goldsmith.

Es el tratamiento más novedoso para la ERGE, por lo que solo tiene dos o tres años de experiencia. Puede resultar interesante para quienes temen que el ajuste del esfínter esofágico inferior pueda causar dificultades para tragar.

LOS BENEFICIOS DE ESTAS TERAPIAS no necesariamente duran para siempre. “Es tejido blando que tiene movimiento, por ejemplo, al tragar”, explica

Sweis. Por lo que la nueva estructura puede verse modificada con el tiempo.

Después de cinco o 10 años, algunos pacientes deben volver a tomar IBP.

Dentro de unos años, se podrían prescribir en Europa bloqueadores de ácido competitivos con potasio (P-CAB) para el tratamiento de la ERGE. Ya aprobado en Japón y Corea, es más efectiva que los IBP para neutralizar el ácido estomacal. “Suprimen la acidez gástrica más tiempo”, afirma Savarino. “Los IBP se deben tomar antes de comer, pero los P-CAB se pueden tomar después”.

“Algunos investigadores están analizando hoy cómo fortalecer el recubrimiento esofágico, lo que podría reducir la sensibilidad de este delicado tejido”, comenta Tack. “Aún queda mucho por recorrer en materia de investigación sobre esta cuestión”.

Solo ante la dictadura



Encarcelado en una aterradora prisión de Birmania en 2021, Maung Phoe, opositor a la junta militar en el poder, dibujaba clandestinamente a sus compañeros de cárcel, a pesar del peligro

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS: *Lucien Lung*
EXTRACTO DE M, LA REVISTA DE LE MONDE



El artista birmano Maung Phoe, a las afueras de Mae Sot (Tailandia), donde ha encontrado refugio.

El sol cae a plomo en las afueras de Mae Sot (Tailandia), a tiro de piedra de la frontera birmana. En la calle, los perros callejeros duermen amodorrados por el calor. En una casa de madera sobre pilotes detrás de unos cocoteros, el autodidacta artista birmano Maung Phoe —su nombre de pintor—, su mujer, Zar, y su hijo de 16 años han encontrado un pequeño reducto de tranquilidad. Ahora viven en el anonimato, lejos de la guerra civil que se libra en Birmania (conocida oficialmente como República de la Unión de Myanmar), desgarrada desde que los militares tomaran el poder hace tres años.

Detenidos y acusados por la Junta de llevar a cabo actividades políticas revolucionarias, el hombre de 50 años y su esposa pasaron seis meses en la temida prisión de Insein, en Rangún, la antigua capital birmana.

Sentado en el suelo de la única habitación vacía de su casa, Maung Phoe saca suavemente las fundas de plástico de la carpeta verde en la que guarda los tesoros exfiltrados de su celda. Dentro hay dibujos, notas y pequeños bocetos con bolígrafo azul que realizó en secreto mientras estuvo detenido. Retratos y escenas de la vida esbozados en un diminuto trozo de papel, un paquete de café o un envoltorio de fideos instantáneos, un trozo de cartón o el reverso de borradores de informes de la administración penitenciaria.

Estas frágiles y prohibidas huellas le obligaron a huir de su país en la primavera de 2022. Hoy, sus dibujos consti-

tuyen un testimonio raro y precioso, una crónica de las durísimas condiciones de detención que sufren los que osan desafiar a la junta birmana.

En una hoja amarillenta con arrugas visibles, se alinean formando cuatro filas siluetas de hombres tumbados con las cabezas juntas. Mezcolanza de cuerpos y telas. “Así fueron los primeros días”, dice Maung Phoe. Estábamos hacinados, apretados unos contra otros, en medio del calor y la humedad. 470 reclusos en una habitación en la que cabían 150. Al cabo de unos diez días, a algunos de nosotros nos trasladaron al antiguo centro de meditación de la prisión, convertido en cárcel.

EN LOS PRIMEROS DÍAS de febrero de 2021, Birmania asistió atónita al regreso de los militares a la primera línea de la vida política. El fin de una década de tímidos interludios democráticos. La aplastante victoria de la Liga Nacional para la Democracia (LND), el partido de Aung San Suu Kyi, en las elecciones legislativas de noviembre de 2020 supuso un ultraje que había llegado demasiado lejos para una Junta ansiosa de proteger sus intereses económicos y políticos. Los representantes de la oposición fueron detenidos y juzgados en simulacros de juicios. La Dama de Rangún, icono de la democracia de 78 años, fue condenada a 33 años y vive detenida. Su partido fue disuelto en marzo de 2023.

Tras la conmoción, el país se levantó, empezaron las manifestaciones en las



Retratos de prisioneros dibujados en secreto por Maung Phoe tras su paso por la cárcel.

principales ciudades y comenzó la revolución. Maung Phoe y su esposa, que llevaban décadas viviendo en Rangún, se entregaron al emergente movimiento de oposición. “Había una pasión, una energía... pensábamos que todo era posible”. Procedente de una generación que había vivido regímenes autoritarios, Maung Phoe desconfiaba de los dalan, los temidos informadores en los que se apoyaba el régimen militar para sofocar cualquier disidencia.

Por desgracia, actuar con discreción no fue suficiente. En este clima de desorden político, el más mínimo resentimiento alimentaba las denuncias. La noche del 7 de abril de 2021, los servicios de seguridad registraron la casa familiar tras un altercado con un

agente del barrio. El registro se convirtió en detención tras una paliza, cuando la policía descubrió cascos y máscaras antigás habituales entre los manifestantes, y panfletos escondidos.

Llevaron al padre, a la madre y al hijo a comisaría, donde fueron acusados, en virtud del artículo 505.a del Código Penal birmano, de “difundir información falsa y apoyar un movimiento sedicioso”. Este artículo, herencia de las leyes coloniales británicas, es muy utilizado para encerrar a opositores.

Su hijo logró escapar de la cárcel, a cambio de un soborno de 500.000 kyats (unos 220 euros) y un teléfono móvil que, al haberse desvanecido en el aire, no aparecerá en la lista de bienes incautados en su casa. Maung Phoe y

su esposa fueron conducidos a la prisión de Insein, al norte de Rangún, un siniestro complejo de edificios construido por los británicos en 1887, cuyos 16 pabellones penitenciarios están en círculo y en secciones, bajo la vigilancia constante de la torre central que se eleva por encima de los muros.

Así fue como se unieron a la cohorte de más de 25.000 personas detenidas desde el inicio de las manifestaciones contra el régimen, según el recuento que lleva la Asociación de Ayuda a Presos Políticos (AAPP).

“LOS PRIMEROS DÍAS en la cárcel fueron un verdadero *shock*”, dice Maung Phoe. “Así que me dije que tenía que encontrar la manera de dejar constancia.” El papel y los instrumentos de escritura estaban estrictamente prohibidos en la cárcel por lo que son un bien escaso, y había que ser astuto o conocer a la gente adecuada para conseguirlos. Una mañana, cuando iba a buscar su plato de sopa de arroz, Maung Phoe vio a un hombre sentado a la mesa que garabateaba una nota en un papel. El preso había conseguido unos bolígrafos.

“Me acerqué a él y le pregunté si podía prestarme el que no estaba usando”. Se dedicó entonces a recuperar todos los envases y cartones que podía y a guardar hasta el último trocito de papel que encontraba. Las hojas en buen estado las utilizaba para hacer dibujos, las otras para escribir un diario. Los compañeros asignados a trabajar cerca de las oficinas administrativas,

equipadas con papeleras, se convirtieron en sus proveedores.

En el reverso de uno de los bocetos figura un fragmento de un informe sobre las medidas que deben tomarse para combatir el Covid-19 dentro de la prisión. “Un chiste de mal gusto”, dice riéndose Maung Phoe. No se hizo nada, no había médicos ni enfermeras. Fueron los estudiantes de medicina encarcelados los que hicieron lo que pudieron. A Maung Phoe lo apodaron enseguida “el Artista” y se convirtió en el creador de una especie de organigrama de la pequeña comunidad de Insein, formada por jóvenes y mayores, de todas las minorías y etnias: Bamar, Shan, Karen, y de diferentes tendencias políticas, pero todos comprometidos con la revolución.

En la cárcel, a la gente no le interesa alguien que no tiene poder”, explica el artista, “así que utilicé mi arte como herramienta para hablar con los demás. La verdad es que en aquella época era un hombre muy ocupado”, dice sonriendo Myo Thura, estudiante de 23 años encarcelado en Insein al mismo tiempo y que salió en libertad en octubre de 2021. “En cuanto se abrían las puertas, Maung Phoe iba de un lado a otro y hablaba con todo el mundo. La gente se le acercaba y le pedía que los dibujara”.

Era un remedio para el aburrimiento de estar encarcelado y también un atento oyente. Tuvo tanto éxito que pidió a todo el mundo que buscara trozos de papel en los que dibujar. En

total, Maung Phoe dibujó a casi 200 personas.

En Insein, todos los días eran iguales. “Éramos como robots, repitiendo los mismos gestos dentro de los mismos muros”, recuerda Myo Thura. “Nos levantábamos a las 4 de la mañana con los insultos de los guardias, antes del servicio religioso y de que pasaran lista a las 5”. Mientras que los pocos presos musulmanes podían rezar en un rincón de sus celdas, a la mayoría de los presos, budistas —como el 90% de los birmanos—, se les obligaba a asistir a los

DESCONFIABA DE LOS DALAN, LOS TEMIDOS INFORMADORES QUE ABUNDABAN.



ritos matutinos y a estudiar textos religiosos. Todos los días debían leer en voz alta las 18 reglas a las que están sujetos los presos.

Ciento treinta y cinco personas encerradas en una habitación, cuyas puertas solo se abrían de vez en cuando: tres horas por la mañana y dos por la tarde. En ese momento podían ir a buscar la misma sopa de arroz para las tres comidas diarias, que Maung Phoe describe como “infames”, a la que se añadía un poco de carne dos veces por semana. También era el momento en que los condenados a trabajos forzados se trasladaban a sus lugares de destino:

huerto, carpintería, herrería o el taller donde se confeccionaban los uniformes azules de los presos.

Para los demás, a la espera de juicio, la vida cotidiana estaba hecha de cansancio, debates en pequeños grupos o la lectura del único libro que se les permitía recibir cada 15 días.

Maung Phoe sabía que dibujar era un acto subversivo y conservar bocetos era arriesgado. Mientras algunos guardias hacían la vista gorda a cambio de un retrato, había que tener cuidado con los que encontraban bocetos durante registros sorpresa.

“Cuando alguien hacía algo que se consideraba censurable, los guardias lo llevaban a una sala de la prisión central y se turnaban para darle palizas”, explica Myo Thura.

Considerados un acto de espionaje, los dibujos que mostraban la estructura de la prisión podían acabar en palizas para sus autores, y ser trasladados a otra celda, un método empleado por los guardias para romper los escasos vínculos y hábitos que el preso hubiera podido desarrollar. Para evitar que lo identificaran, Maung Phoe escondía sus dibujos lejos de su cama. Si los descubrían, los destruirían, pero él, al permanecer en el anonimato, estaría a salvo. El artista lo hacía aún mejor: cada 15 días, sobornaba a los guardias para que sus obras pudieran ser entregadas a sus familiares en el exterior¹.

“Este me llevó tres días dibujarlo”, recuerda Maung Phoe mientras despliega una hoja de cartón rasgada.

La tristemente célebre prisión de Insein.



Dibujados en azul, los hombres están alineados a ambos lados de una palangana llena de agua. Algunos se lavan a sí mismos y otros lavan su *longyi*, el traje tradicional birmano. Al fondo, un árbol baniano se eleva sobre el edificio de madera que sirve de prisión.

“Tenía que dibujar discretamente, por eso tardé tanto en hacer este dibujo”, explica Maung Phoe. “La ducha tenía lugar en grupos, con un supervisor de pie con un palo junto a la cuba. Daba instrucciones y marcaba el ritmo, digamos que violentamente. El que no escuchaba las órdenes recibía una paliza”. El protocolo era estricto: todo el mundo podía sacar agua de la cuba 20 veces. Los más afortunados podían comprar un pequeño cubo en la tienda de la prisión, mientras que los demás utilizaban un simple vaso.

Zar, sentada junto a su marido, sonríe: “En la cárcel de mujeres, las cosas eran diferentes. Estábamos 240 en una habitación del mismo tamaño que la de los hombres, pero con literas. Casi todas éramos activistas políticas”.

Maung Phoe continúa: “En nuestra cárcel debía de haber cuatro criminales. No digo que todos los demás fueran opositores políticos, pero todos acusados, en mayor o menor grado, de ‘actos revolucionarios’”. Entre ellos Aung Hpone Maw, de 22 años, líder estudian-

til de la Universidad de Rangún, detenido en marzo de 2021 y cuyo retrato figura en la carpeta del artista.

Recién liberado y llegado a Mae Sot, el estudiante, contactado por ordenador, aparece en pantalla con aspecto cansado, marcado por la infección que arrastra desde su encarcelamiento. Instalado en uno de los numerosos escondites tailandeses para activistas birmanos, toma unas pastillas que supuestamente le curarán y nos cuenta: “Conocí a Maung Phoe cuando me trasladaron a su cárcel al salir del aislamiento. Yo estaba mudo, no me gustaba hablar con la gente en la cárcel. Él era muy hablador.

Encarcelado desde hace casi dos años, Aung Hpone Maw había pasado por una decena de lugares de detención. “Insein es, sin duda, la prisión más violenta”, explica. El sistema penitenciario birmano se basa en la brutalidad y en la gestión de la vida cotidiana por los propios presos. En cada sala, la administración nombra a un jefe entre los reclusos, generalmente un cabecilla que ha pagado por su puesto, y a otras

dos personas, responsables de la gestión y la disciplina. Mantienen el orden y, a cambio, reciben beneficios. La comida, la ropa de cama o la libertad para moverse por el bloque penitenciario son privilegios para estos jefes.

La corrupción dentro de la prisión es endémica, como la del Estado Birmano. Teóricamente prohibido, el dinero circula gracias a los guardias, que se llevan un 20% de cada kyat que ingresan. Al fin y al cabo, todo lo pagan los guardianes de la prisión. Una cama junto a una ventana: 100.000 kyats (unos 50 euros). Evitar tener que vaciar las letrinas: 400.000 kyats (unos 180 euros). Incluso el ajedrez.

Octubre de 2021. Ya habían pasado seis meses y, por primera vez desde su detención, Maung Phoe y Zar, su esposa, se reunieron en el despacho del juez. El juez les dijo que la acusación estaba cerrada, sin más explicaciones. Más tarde se enteraron de que las hazañas militares del padre y del abuelo de Zar, reconocidos en regímenes anteriores, y una carta de clemencia escrita por la madre de ella, habían propiciado su liberación. Antes de su partida, empezó una carrera contrarreloj para ocultar los dibujos y sacarlos de allí.

Maung Phoe encontró una caja de cartón, recortó con cuidado un doble fondo y utilizó las gachas de arroz del almuerzo para pegar y cerrarlo todo. El 12 de octubre, pasó los controles de seguridad y cruzó la puerta de Insein.

Vuelta a la vida normal. El ambiente ha cambiado y Rangún ha perdido la

alegría. Las calles están vacías, las escuelas cerradas y las fuerzas armadas por todas partes. Zar, directora de una empresa de exportación de alimentos deshidratados, ha perdido su trabajo. Para sobrevivir, han invertido en el negocio de un productor de arroz y, a cambio, reciben escasos ingresos por las ventas que les permiten salir adelante. Consciente de su buena fortuna, la familia mantiene un perfil bajo.

EN LA MAÑANA DEL 7 DE ABRIL DE 2022, primer aniversario de su detención, Reuters publicó una información sobre las “difíciles condiciones de detención en las cárceles birmanas”.

Está ilustrado con dibujos de Maung Phoe. Un joven activista que había conocido en la cárcel les visitó, hizo fotos de los dibujos y las envió a la agencia. Maung Phoe aceptó, pero no tardó en darse cuenta de que había cometido un error. Los dibujos publicados estaban firmados. Se enteró de que los servicios de inteligencia buscaban al autor, así que tuvo que huir.

Maung Phoe, Zar y su hijo abandonaron Rangún rumbo a Tailandia. Esta vez, un óleo sirvió de escondite para los dibujos. En los puestos de control explicaba el apego por el cuadro. “Ni siquiera era mío”, dice riéndose.

Hoy, en su casita sobre pilotes, el artista birmano de ojos risueños disfruta de la broma que gastó a los militares. 

1. Los familiares podían enviar dinero a los presos para comer en la cantina.



ENVEJECER ES UN TRABAJO

Richard Glover

“ERES CANDIDATO PARA EL GLAUCOMA”, me dijo el oftalmólogo el otro día. “Candidato” suena bastante bien, como si estuviera preparándome para un doctorado. Me preguntaba si, como título universitario, podría abandonar mi candidatura, pero, por desgracia, el glaucoma va por su cuenta.

“No te preocupes”, dijo el oftalmólogo. “No es que tengas glaucoma, solo que tenemos que vigilarlo.”

El joven oftalmólogo lanzó una mirada preocupada pero comprensiva a la que te acostumbras pasados los 60.

La profesión médica me ha mirado colectivamente y ha decidido que estoy a punto de desmoronarme. Todos los médicos y especialistas que veo están convencidos de que el autor de mi muerte será la enfermedad en la que tienen experiencia.

El oftalmólogo quiere verme una vez al año, el dermatólogo quiere verme cada seis meses, y el fisioterapeuta una vez al mes. El dentista, a quien vi por última vez hace tres años, me envía recordatorios mensuales de creciente decepción y no oculta su enfado. Mi médico de familia necesita revisar mi tensión antes de recetar más medicación. Si fuera él, también revisaría la tensión arterial del dentista.

Me pregunto por qué los médicos no puede desarrollar una parada anual, similar a una ITV que revisa aceite (colesterol), cambia las pastillas de freno (rodillas) y alinea los faros (ojos), todo a la vez.

No estoy diciendo que no tengan buenas intenciones. No estoy diciendo que me estén utilizando como a un cajero automático para sacar dinero regularmente. No estoy diciendo que no tengan que pagar a su colegio profesional. Estoy seguro de que han estudiado mis probabilidades y saben que necesito ayuda.

Aun así, estar en la década de los 60 es un trabajo a jornada completa. “¿Qué haces?”, podría preguntarme una persona joven en una fiesta. “Ah, tengo más de 60 años”, respondo. “Eso significa visitas médicas la mayoría de las mañanas, una operación o dos cada año y vacunas como si fuera una almoHADILLA de alfileres. Me ajusto al empleo remunerado lo mejor que puedo”.

En ese punto, el joven descubre que necesita ir a buscar otra cerveza.

No son solo citas médicas, a menos que te hayan regalado la calvicie, un hombre mayor de 60 años necesita un corte de pelo al menos una vez cada cinco semanas.

Hubo un tiempo en el que esperaba tres meses entre cortes y, en ese período, pasaba de estar impecable a estar a la moda. Ya no. Una prórroga de dos semanas para el pelo comienza a importar una vez que tienes más de 60 años. Es la diferencia entre un “perro viejo bien conservado” y un “teórico de la conspiración enloquecido”.

Mantener mi peso bajo control es otra ocupación a jornada completa. Afortunadamente, mi mujer y yo hemos estado viendo una serie de televisión en la que los concursantes intentan sobrevivir en la naturaleza. Los más astutos engordan 10 o 12 kilos de antemano, para tirar de sus “reservas”.

Ahora, cada vez que mi mujer cuestiona mi segunda ración de postre o tercera cerveza, le digo que estoy entrenando para la próxima temporada de la serie. “Nunca sabes cuándo un concursante podría retirarse en el último minuto y sonar el teléfono”.

Quizás debería estar agradeciendo al mundo médico por su cuidado. Cuando llegue la llamada del programa, necesitaré ojos agudos, rodillas fuertes y piel sin cáncer. Necesitaré buenos dientes, que tendría si respondiera a mi dentista.

Pero el corte de pelo puede ser lo más crucial. Después de todo, saldré en televisión. 🍷



◀ **Este canguro** fue descubierto por Jason Moore tocando la guitarra cerca de Perth, en Australia. El músico es un canguro gigante gris occidental. Estos marsupiales viven en grupos sueltos y suelen estar activos al atardecer y por la noche. A menos que estén actuando en un espectáculo matinal...

*Nuestros premiados del Club
de la Comedia del mundo animal*

Sentido del **humor**

Doris Kochanek



◀ **Este macaco** no puede creer lo que ha descubierto en esta hoja. El fotógrafo Matti Rauvala hizo la foto en la isla indonesia de Sulawesi y la llamó “¡Fake News!”.

▶ **Este cisne** entró en estrecho contacto con la cámara de Jaroslaw Kolacz en una playa cercana a Gdansk, en Polonia. ¿Está interesado en la tecnología? ¿Admira su reflejo en el objetivo? Quizá solo esté pidiendo pan.

▼ **Esta bola de nieve** con ojos es una perdiz nival que Jacques Poulard descubrió en Svalbard (Noruega). Allí, en invierno las temperaturas pueden descender hasta los 30 grados bajo cero. Con su plumaje esponjoso, el ave se protege del frío.



(DESDE LA IZQUIERDA EN SENTIDO HORARIO) © MATTI RAUVALA; © JAROSLAW KOLACZ; © JAQUES POULARD



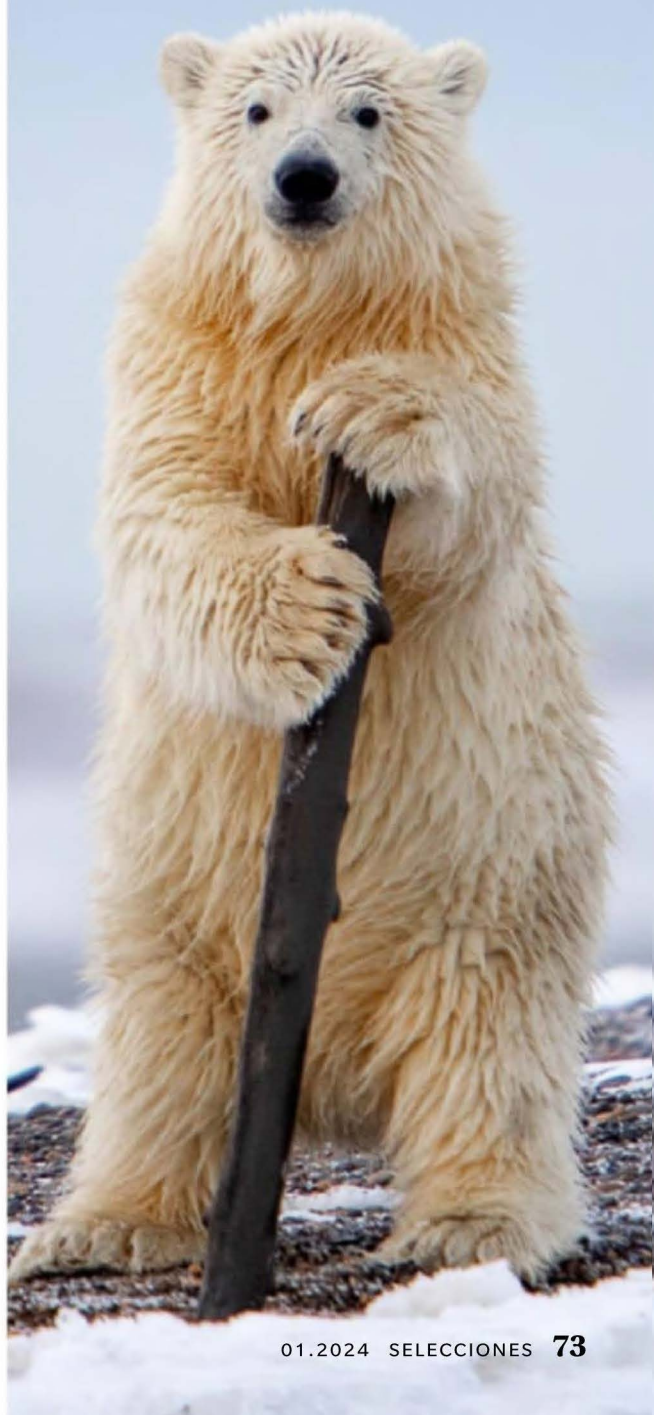


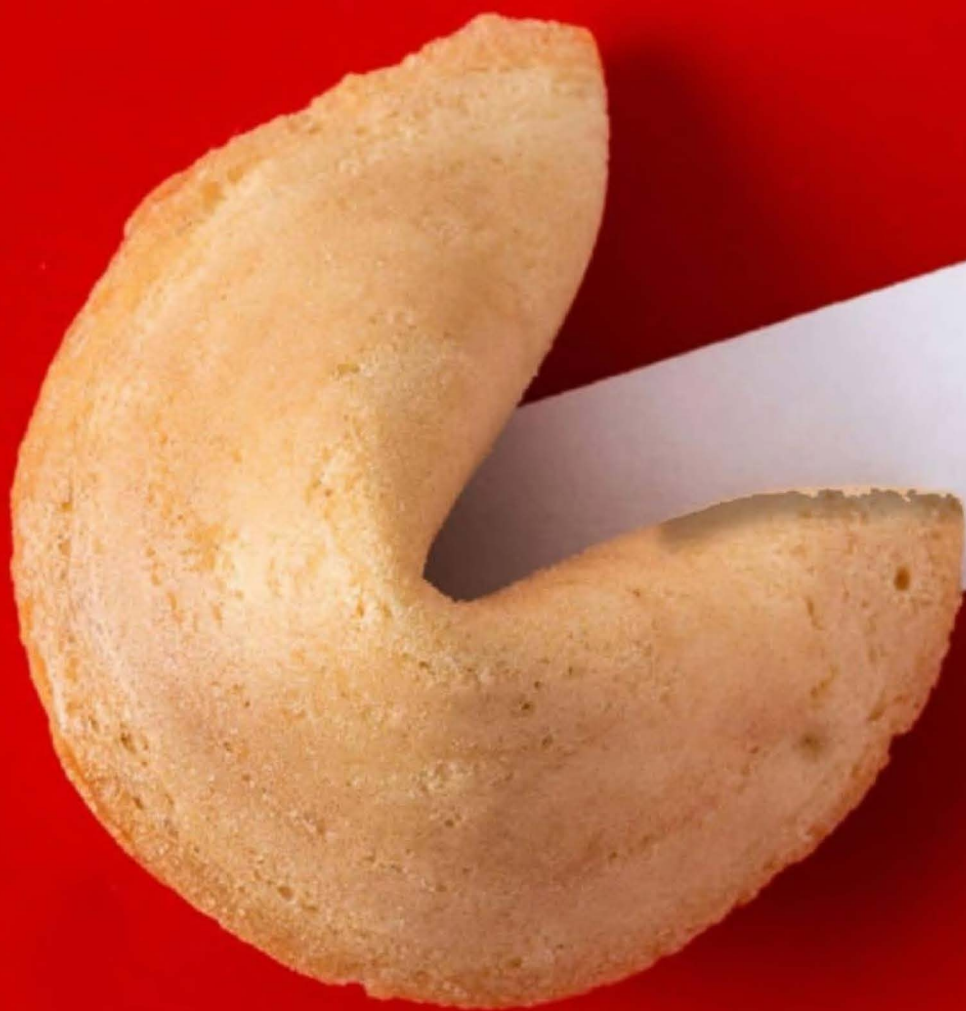
◀ **Esta nutria** de Singapur hace una pose de ballet para comer sabrosas hojas. Estos simpáticos cuadrúpedos se alimentan principalmente de peces, insectos y crustáceos. Un profesor de ballet, al que el fotógrafo Otter Kwek enseñó esta foto, confirmó el talento para el baile del animal.

◀ **Los tres pingüinos rey** fotografiados por Dario Podesta en las Islas Malvinas parecen ser los mejores amigos. Su país natal, Argentina, lleva muchos años reclamando el grupo de islas frente a sus costas, las islas Malvinas. En 1982, Argentina y Gran Bretaña entraron en guerra por este territorio. Desde entonces hay paz, pero no amistad.

▶ **Igual que a los niños**, a los cachorros de oso polar también les encanta jugar. Khurram Khan fotografió a este pequeño rey del Ártico en Barter Island, en la costa norte de Alaska. El osezno se divertía con un trozo de madera a la deriva hasta que descubrió que también se puede apoyar en ella.

Todas las fotos son finalistas del Comedy Wildlife Photography Award 2023.





¿LAS GALLETAS DE LA FORTUNA VIENEN
DEL LEJANO ORIENTE? PARA NADA, CASI
TODAS SE ELABORAN EN BAVIERA

MUCHA...

¡SUERTE!

Fabian Huber

EL CAMINO HACIA la felicidad discurre a lo largo de las aguas marrones y fangosas del Danubio, luego gira a la izquierda en un desangelado polígono industrial, pasa junto a un taller de coches de bomberos, hasta llegar a una sala que huele como si alguien acabara de ventilar un horno gigante. Un hombre vestido

con un chaleco tradicional nos recibe entre una bruma de vainilla dulce y dice: “Intentamos contrarrestar la depuradora al otro lado del río”.

Raphael Schäfer es un experto en frases ingeniosas. Cada día se encarga de envolver más de 20.000 mensajes en una capa crujiente hecha con agua, azúcar, harina y aromas. En Abbach, cerca de



El fundador de la empresa, Ralph Schäfer, con su hijo Raphael.

LOS MENSAJES SUELEN LLEGAR DE CLIENTES.

Ratisbona, se hornean galletas de la suerte para toda Europa.

El Año Nuevo empieza estos días. Para celebrarlo, en algunos países se abren esas galletas con la esperanza de tener un año especialmente feliz. Schäfer está orgulloso de las pequeñas cajitas de cartón azul que se acumulan en su almacén. La caja de Feliz Año Nuevo, doce galletas con sabor a galleta Lebkuchen, fue un tiempo el segundo producto alimenticio más vendido en la web alemana de Amazon, por delante de los chicles Extra White y de las latas de Red Bull.

“Las galletas de la suerte están viendo un cambio de imagen”, afirma Schäfer. Han pasado de ser un montón de migajas dejadas en un restaurante chino a convertirse en “un producto que realmente toca la fibra sensible. El tema de la felicidad está de moda, todo el mundo busca su felicidad personal”.

Nunca le interesó la fama, ni tampoco el dinero, asegura Schäfer, que se formó en publicidad. Sabe suavizar los problemas como si fueran una masa difícil de manejar. La inflación “no mola” ahora mismo. Ni siquiera el negocio de las galletas de la suerte es inmune a la gran enfermedad del mundo. Los costes se han disparado un 25%.

En la sala de producción, del tamaño de un gimnasio, hay una línea de horneado de diez metros de largo, una envasadora, cuatro empleadas y montones de torsos musculosos en un calendario en la pared. “Para mis chicas”, comenta Schäfer.

Una galleta pesa siete gramos. Siete, por supuesto, es el número de la suerte. Una batidora mezcla un preparado con

agua. En la mesa de al lado hay frascos de aromas para aportar el toque mágico. Las galletas de Schäfer tienen sabor a canela o capuchino, pueden ser verdes o rojas, o simplemente de color beige, como la galleta estándar.

En pequeñas bandejas, las galletas crudas van girando a través de llamas de gas calentadas a unos 155 grados. Y entonces llega el secreto, la fortuna de la galleta, como dice Schäfer. Durante diez segundos, los pequeños círculos que formarán la galleta tienen la consistencia perfecta: lo suficientemente flexibles para que un brazo con pinzas pueda introducir el trozo de papel en la masa y luego doblarla para darle su forma característica, pero lo suficientemente horneados para que no se pegue.

El origen de la galleta

Si salimos a cenar por Pekín, puede que nos sirvan un té de jazmín después de la comida, pero casi seguro que no nos darán una galleta con forma de comecocos. Las galletas de la fortuna no son originarias de China, sino (según todos los estudios sobre galletas de la fortuna) de Japón. Los inmigrantes las llevaron a California a principios del siglo XX, donde se corrió la voz entre la comunidad de hosteleros asiáticos. Y cuando los japo-

neses fueron detenidos en Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial, sus colegas chinos adoptaron la tradición. Así es como la galleta se abrió camino en los restaurantes asiáticos, en el mundo occidental. Schäfer asegura que durante un viaje de cuatro semanas a Shanghái, no vio ni una sola galleta de la fortuna.

En los años 50, dos candidatos del partido demócrata utilizaron galletas de la fortuna en la campaña de las elecciones presidenciales estadounidenses. Un folleto acaba directamente en la basura, pero una galleta hay que abrirla. Es el medio publicitario perfecto. Esto también lo supo ver el señor que ahora sube por las escaleras rojas de madera de la fábrica alemana de galletas de la suerte, hasta ese despacho desde donde dirigió el negocio

20.000 mensajes se hornean a diario.





No todas las galletas
de la fortuna son beige.

hasta 2017. Ese año, Ralph Schäfer traspasó su empresa a su hijo Raphael. Ahora tiene tiempo para contar cómo llegaron las galletas de la fortuna allí. La historia se remonta a la súper modelo Naomi Campbell, en 1995.

Schäfer, que estudió Administración de Empresas, siempre había querido emprender. Su primera idea de negocio fracasó. Las trufas del desierto del valle del Jordán, que exportaba a 4.000 marcos el kilo, no tenían suficiente sabor para el mercado europeo. En Estados Unidos se fijó en otra cosa: los envoltorios de caramelos personalizados. Convirtió el garaje de la casa de sus padres en su almacén, y la caseta del jardín en la planta de producción. Más tarde, compró un terreno e hizo construir una nave. Podría ser la historia de cualquier *start-up* de Silicon Va-

lley, pero su origen está en el valle del Danubio.

Y entonces llegó Naomi Campbell. O más bien, el fabricante de ropa interior Triumph, que se anunciaba con Campbell y el eslogan “sé feliz”, que querían promocionar con galletas de la suerte. Triumph le preguntó a Schäfer si podía empaquetar 1,3 millones de unidades. Y lo hizo. Conocía las galletas de la fortuna de una feria de repostería, pero “las galletas sabían a cartón”. Quiso mejorarlas y compró una máquina de galletas de la fortuna en Estados Unidos. Su promesa: “Galletas de la fortuna que saben bien”. La frase sigue figurando en su página web.

Raphael Schäfer busca en sus correos electrónicos y recupera uno antiguo: “¿Busca un escritor de galletas de la fortuna?”. Padre e hijo sueltan una

carcajada. ¿Qué se cree la gente? ¿Que hay un Goethe en la empresa que se inventa los mensajes de las galletas de la fortuna? Los Schäfer tienen una base de datos. Recopilan refranes de libros, de Internet, incluso de algún juego popular. Cuando oyen a alguien decir algo gracioso, acaba tres meses después en una galleta de la fortuna. Ralph Schäfer, el padre, solía llevar una grabadora para que no se le escapara nada. Pero los mensajes suelen llegar de clientes.

Galletas eróticas y de la mala suerte

¿Y qué es lo que no han horneado e impreso todavía? Han hecho galletas eróticas para la empresa creadora del primer *sex shop* del mundo, con el siguiente mensaje: “Mejor cinco antes de las doce que ninguno pasada la una”. Ahora solo se ríe el padre, el hijo parece avergonzado: “Hay cierto sexismo en esa generación que no quiero fomentar”. Raphael Schäfer sospecha que pronto empezarán a utilizar lenguaje inclusivo en los mensajes.

También hicieron galletas de la mala suerte para el cómico Nico Semsrott: “La luz al final del túnel también podría ser un tren”. Y galletas para la compañía ferroviaria alemana Deutsche Bahn: “Socorro, estoy atrapado en una fábrica de galletas de la suerte”.

Lo único que no hacen son galletas para restaurantes asiáticos. Una decisión consciente contra el mercado de masas.

Ralph Schäfer tiene un dicho favorito: “Las horas más felices son las del amor”. Nadie lo sabe mejor que él. Solo seis meses de conocer a su mujer se casaron, enseguida tuvieron dos hijos, y ella enfermó de cáncer linfático, que finalmente se la llevó.

Ralph Schäfer confiesa: “Está claro que caes en un profundo pozo, pero la vida tiene que continuar. No puedes quedarte sentado sin hacer nada”.

Como despedida, una declaración que cabría en una galleta: “La felicidad”, dice Schäfer, “es una actitud”. 💎

DE: STERN (2 DE MARZO DE 2023);
© FABIAN HUBER/STERN/DDP



Sobre la felicidad

Este mundo, pensé, sería casi insoportable. Pero este mundo, en el que la gente se esfuerza constantemente por alcanzar la felicidad, está lleno de ofertas de felicidad, de montones de productos para la felicidad a precios del día y de primera marca, de felicidad a través del cuidado de las uñas y los muebles, de felicidad a través de los pechos, la ventilación y las vitaminas, a través del cumplimiento de deseos, del *aftershave* y la desintoxicación mental. Este mundo puede soportarse desde el momento en que se supera la ilusión de que cada mañana debe haber felicidad en la mesilla junto al despertador.

GERD GAISER, ESCRITOR ALEMÁN (1908–1976)



ENCANTADORAS DE SERPIENTES

La pitón birmana es una especie invasora que está arrasando la vida salvaje de los Everglades, el parque nacional de pantanos de Florida. Una inusual hermandad se está encargando de ellas

Craig Pittman
DE FLAMINGO MAGAZINE



Los hijos de Anne
Gorden-Vega la
apodan la “cazadora
de pitones”.

FOTOGRAFÍAS: *Mary Beth Koeth*

Beth Koehler y Peggy Van Gorder regentan una peluquería canina en St. Petersburg (Florida). Después de cerrar su negocio, se dirigen hacia una zona de terrenos pantanosos conocida como los Everglades para pasar allí tres noches cazando pitones birmanas, poderosas serpientes constrictoras que arrancan la vida de sus presas.

Cada noche de cacería, pasan horas recorriendo lentamente carreteras secundarias de grava en busca de estos escurridizos reptiles invasores. Encienden potentes luces instaladas en el techo del *jeep*, mientras el aire húmedo está inundado de un sutil coro de búhos y ranas.

Van Gorder, la más joven y atlética, conduce a menos de 10 kilómetros por hora, mientras Koehler, concentrada, asoma la cabeza través del techo corredizo en busca de serpientes.

Este equipo consiguió fama en 2019 al atrapar a la pitón número 500 capturada por los grupos de cazadores que trabajan para la Comisión de Conservación de Pesca y Vida Salvaje de Florida. No lo hacen por dinero, ya que prácticamente no obtienen beneficios de la búsqueda de estos huidizos invasores. Se paga 8,46 dólares la hora más 50 más por serpiente, más un extra de 25 dólares por cada 30 centímetros de longitud de serpiente que supere los 1,2 metros. Algunas noches vuelven a casa con las manos vacías.

Pero lo hacen para salvar la vida salvaje de Florida.

La primera pitón de Birmania apareció en los alrededores del Parque Nacional de los Everglades en 1979. Medía 3,6 metros y había sido aplastada por un coche. A finales de la década de 1990, un biólogo del Servicio de Parques Nacionales llamado Ray “Skip” Snow advirtió sobre el avance

DISFRUTA DE LA ADRENALINA AL LUCHAR CON UNA ENORME SERPIENTE QUE SISEA.

invasivo de pitones en los Everglades. Nadie tomó en serio sus advertencias porque no tenía pruebas de que las serpientes estuvieran apareándose en estado salvaje. En 2003, finalmente encontró crías de estos reptiles, pruebas irrefutables de reproducción, pero le respondieron que ahora era demasiado tarde para frenarlo.



Peggy Van Gorder (izquierda) y Beth Koehler sujetan una de las pitones capturadas.

Hoy, los biólogos estiman que alrededor de 100.000 pitones infestan el Parque Nacional de los Everglades, la Reserva Nacional del Gran Ciprés y los pantanosos terrenos públicos que rodean estas áreas. Y no se quedan allí. La CNN informó de que una mujer en West Palm Beach encontró una pitón de Birmania en su lavadora. El problema se ha agravado tanto que, en 2021, la Comisión de Conservación de Pesca y Vida Salvaje prohibió la posesión y cría de pitones birmanas y de otras 15 especies no nativas.

“Yo crecí aquí”, dice Koehler, de 63 años. “He visto los cambios que han sucedido. Y ahora, todo lo que veremos serán ratas, caimanes y pitones...

Por eso tenemos que librarnos de ellas”.

Mientras que algunos cazadores matan a las serpientes con balas, Koehler y Van Gorder prefieren capturarlas manualmente e introducirlas en grandes bolsas. Van Gorder dice que disfruta de la ráfaga de adrenalina que siente al luchar con una serpiente enorme que sisea sin control. En una ocasión, una pitón le mordió la mano. El diente de la serpiente quedó alojado en su dedo meses. No obstante, aquel episodio no opacó su entusiasmo por la cacería.

“Queremos estas aventuras ahora”, dice esta mujer de 57 años. “Ya me iré de crucero cuando sea mayor”.

PARA EL PÚBLICO, la cara de los cazadores de pitones de Florida es Dusty “Wildman” Crum, quien una vez capturó una pitón que medía más de 5 metros de largo. Crum, un hombre rural de barba espesa, protagoniza el *reality* televisivo *Guardians of the Glades*, donde corre descalzo por los pantanos aparentemente despreocupado de caimanes, jabalís y serpientes nativas venenosas que habitan estos húmedos terrenos. Los cazadores de pitones autorizados de Florida vienen de todas partes. La plantilla femenina es bastante grande. Una de las mejores es Anne Gorden-Vega.

En su perfil de LinkedIn, Gorden-Vega se describe como docente de la Liga de Cerámica de Miami y artista especializada en azulejos tallados a mano, esculturas y cerámica raku. Lo que no se menciona es que esta energética mujer de 64 años de largo pelo plateado ha capturado 236 pitones para el estado.

Desde pequeña hacía senderismo en los alrededores de los Everglades, donde observaba a los animales. Cuando se convirtió en madre, cambió estos paseos por la naturaleza por nueve años como entrenadora de fútbol. Luego, un día, una de sus

alumnas de arte mencionó que iba a participar en una cacería de pitones con un promotor inmobiliario. Gorden-Vega la convenció de acompañarla y antes de que pudiera darse cuenta: “El lunes se convirtió en el día de salida de chicas”, dice. “Salíamos a recorrer el pantano mientras nos divertíamos”.

Sin embargo, advirtió que estas expediciones eran muy diferentes de aquellos paseos por la naturaleza de su juventud. Ya no veía mapaches, zorros ni otros pequeños mamíferos. Las pitones se los habían comido. En un estudio realizado en 2012 se señaló que entre 2003 y 2011, en las áreas donde habían proliferado las pitones

Una pitón de Birmania enroscándose por la pierna de Anne Gorden-Vega (derecha). Anne explora carreteras y diques por las noches en busca de indicios de capas de piel.

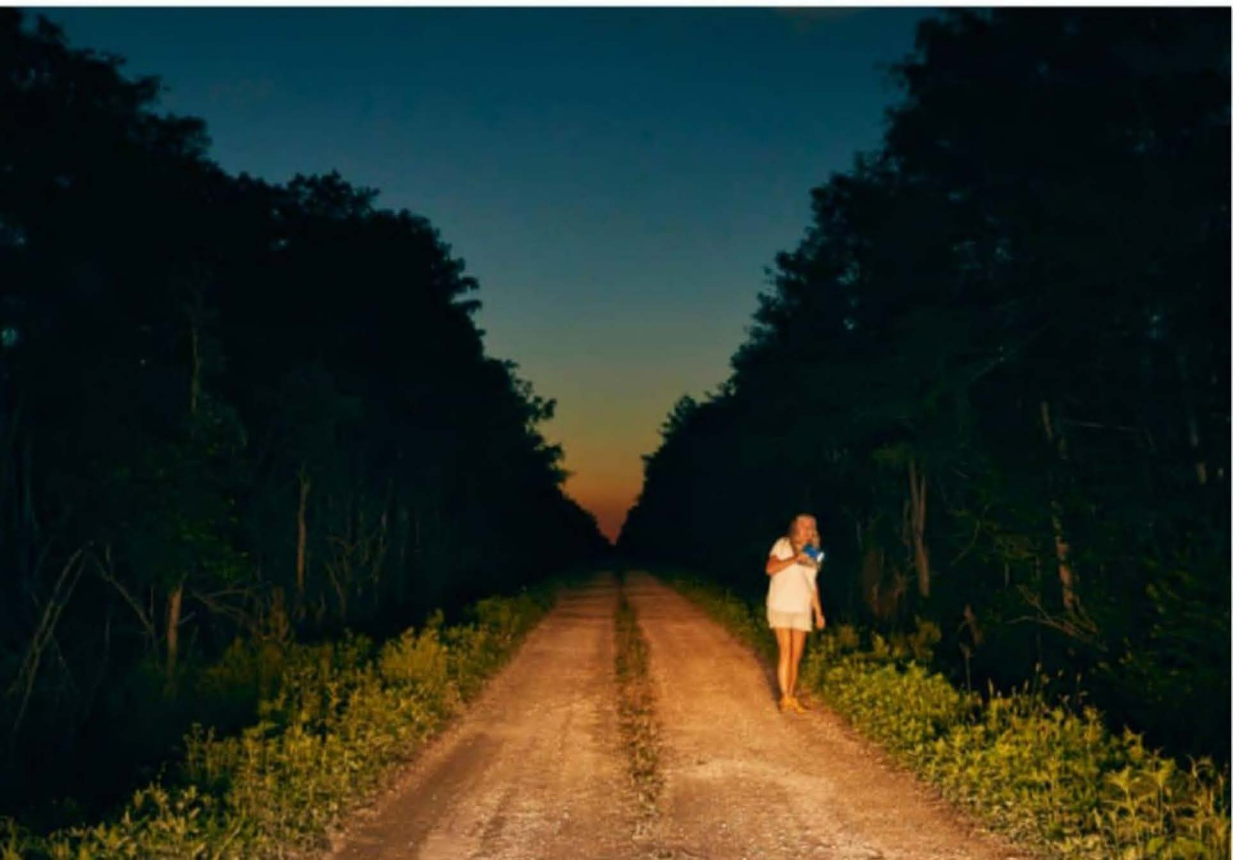


se registraba un descenso del 99 por ciento en las poblaciones de mapaches, una caída del 98 por ciento en las de zarigüeyas, una reducción de 94 por ciento en las comunidades de ciervos de cola blanca y una disminución del 87 por ciento en las de lince rojos. El porcentaje correspondiente a conejos y zorros: 100 por cien.

El efecto causado por las pitones en el paisaje fue lo que impulsó a Gorden-Vega a querer participar de más cacerías de serpientes. Junto a una de sus alumnas de arte, una madre y ama de casa de 59 años, completaron las solicitudes y las presentaron ante la Comisión de Conservación de Pesca y Vida Salvaje de Florida, pero

pensaron que tendrían pocas probabilidades de quedar seleccionadas, ya que de los 40 cazadores de serpientes que emplea la comisión, solo 10 son mujeres. Para su sorpresa, ambas fueron contratadas.

Cuando Gorden-Vega sale de caza, a veces llama a algún amigo o a algún cazador autorizado de otra ciudad para que la acompañe. Otras veces, sale sola y deja en casa a su marido, técnico de una empresa de telefonía, mientras ella explora los diques. Conduce un todoterreno con brillantes luces LED en el techo. El vehículo muestra lo que llama "99.000 millas pitón" en el cuentakilómetros. Consume gran cantidad de combustible





durante sus horas patrullando los diques en medio de la noche. Compensa el silencio con audiolibros.

Cree que la mejor herramienta para atrapar pitones es el elemento sorpresa. Los animales están acostumbrados a estar en la cima de los depredadores, por lo que, cuando sujeta de pronto a una de ellas por la cabeza, la serpiente se queda pasmada para reaccionar. Y eso le da la oportunidad de meterla dentro de una bolsa.

Si pone resistencia, la contienda se demora unos 15 minutos, en raras circunstancias, hasta una hora. Se tumba sobre la serpiente y la aprieta con los codos hasta agotarla.

DONNA KALIL se define a sí misma como “especialista en eliminación de pitones”. Usa sombrero



Donna Kalil, arriba y a la izquierda en la imagen superior junto a un colega, se disculpa con las serpientes que captura antes de matarlas.

de piel de pitón y las fundas de los asientos de su todoterreno son de piel de pitón, además del pedestal de pitón hecho a medida que ha

PETER FISHER (2)

colocado en el techo del vehículo. En una ocasión, al dar una charla en una conferencia, su hija Deanna preparó galletitas elaboradas con huevos de pitón.

Kalil coleccionaba serpientes y lagartijas cuando era niña. En la década de 1980 vendía casas en Florida, y en 2017 se convirtió en la primera mujer cazadora de pitones en ser contratada por el Distrito de Administración de Aguas del Sur de Florida. Cuatro años más tarde, Kalil, de 1,75 metros de altura y 57 kilos era una de las pocas personas autorizadas para cazar pitones tanto para el distrito como para la comisión de visa salvaje, lo que significaba que tenía acceso a terrenos propiedad de ambos organismos.

Cuando los cazadores que trabajan para la comisión de vida salvaje atrapan pitones, las llevan a un laboratorio estatal en Davie. A algunas las matan con pistola neumática y luego las diseccionan para análisis. A otras les inyectan un microchip para rastreo y luego las liberan de manera que puedan guiar a los cazadores hacia otras serpientes.

Al menos así se supone que debe funcionar el sistema. Sin embargo, durante la pandemia de coronavirus, las reglas cambiaron. El laboratorio no estaba abierto para los cazadores, y ellos mismos debían sacrificar, pesar y medir a las serpientes capturadas.

Matar a las serpientes es el aspecto más difícil para Kalil, quien cree que solo se debe matar un animal para

comerlo. La primera serpiente que mató fue una pequeña, de 1,4 metros de largo. La sacrificó de una puñalada en la cabeza.

“Lloré mucho tiempo”, dice. Incluso ahora “no puedo mirarlas a los ojos. Y me disculpo con ellas por lo que estoy a punto de hacerles”.

En una ocasión, uno de los animales casi la derrota. Estaba luchando con una serpiente de 2,3 metros cuando su hija la llamó por teléfono. En lugar de dejar que saltara el buzón de voz, Kalil intentó responder. “Fue un error absurdo”, recuerda.

SIEWE CAPTURÓ UNA PITÓN EN SU PRIMERA EXPEDICIÓN DE CAZA. “QUEDÉ FASCINADA”, DICE.

Cuando Kalil se distrajo, la serpiente se enroscó alrededor de su cuello. Por más que intentaba no lograba aliviar la presión por lo que se vio obligada a retroceder tambaleante hasta la camioneta donde algunos compañeros estaban guardando los equipos y con sus últimas fuerzas dio una palmada a uno de ellos en la espalda. Afortunadamente consiguieron quitar a la serpiente de su cuello antes de que se desmayara.

Ella no ha salvado a otros cazadores, pero sí ha rescatado a un par de caimanes que estaban perdiendo la

batalla contra las pitones. También capturó a una pitón que ya se había tragado a un caimán.

Kalil ha capturado más de 500 pitones, incluso más de una “bola de apareamiento” compuesta por varias serpientes enredadas en temporada reproductiva. La pitón más grande que ha capturado con sus manos fue un ejemplar de 3,8 metros de largo. La más grande que atrapó con ayuda medía 4,7 metros.

Cuando comenzó con esta tarea y era una mujer solitaria que trabajaba para el distrito, nadie le enseñó cómo eran las cosas, dice. “La actitud de todos era: ‘aprendí de la manera difícil, por lo tanto, tendrás que hacerlo así también’”. Kalil, en cambio, adopta el enfoque opuesto y ayuda a los nuevos cazadores a aprender a atrapar pitones. “Realmente no quiero ver grupos que lleguen a los Everglades disparando desenfrenadamente porque piensan que las únicas serpientes buenas son las que están muertas”.

AMY SIEWE DEJÓ una carrera de éxito en el terreno inmobiliario en el estado de Indiana para convertirse en cazadora de serpientes.

“Tengo una loca pasión por las serpientes”, afirma Siewe. “No soy capaz de explicarlo”.

Amy Siewe, se mudó a Florida específicamente para cazar pitones y graba sus encuentros con serpientes para YouTube.

Cuando era pequeña, su padre la llevaba a un arroyo cercano y allí le enseñó a cazar ranas y reptiles. Comenzó a tener serpientes como mascotas y también las criaba para luego venderlas.

Un video de Siewe, de 46 años, en el que está cazando serpientes acuáticas se hizo viral. Al poco tiempo la llamaron de un *reality show* en el que grababan cacerías de pitones. Su reacción fue: “Esperad, ¿me estáis

CORTESÍA DE AMY SIEWE



diciendo que pagáis por cazar serpientes en Florida?”

Nunca apareció en televisión, pero aquel episodio despertó una inquietud en ella. Viajó entonces a Florida y convenció a Kalil de que la llevara en una de sus expediciones de caza. Esa noche capturaron una pitón.

“Quedé completamente fascinada por la experiencia”, afirma Siewe. Volvió a Indiana y le dijo a su prometido que se mudaban a Florida.

Para conseguir el permiso de cazadora de serpientes, Siewe debía demostrar que sabía capturar pitones y reunió la experiencia necesaria trabajando como voluntaria para ayudar a Kalil en sus cacerías. Ahora sale en busca de pitones cerca de cuatro veces a la semana, principalmente en la Reserva Nacional del Gran Ciprés. A veces recorre los lugares a pie, otras veces va en coche y en otras ocasiones en canoa. Junto a un acompañante reman hasta distintas islas del pantano, se sumergen en el agua y capturan todas las serpientes que encuentran. Luego las suben a la canoa y las llevan de vuelta.

“Una vez atrapamos siete pitones”, dice. Una de ellas de 4,5 metros de largo. Una serpiente de ese tamaño pesa alrededor de 65 kilos. “La canoa

se hundía tanto que no podríamos haber llevado ningún ejemplar más”.

Recientemente, el estado ha intentado usar perros y un nuevo tipo de cámaras con tecnología infrarroja sobre drones para detectar a las escurridizas serpientes, pero con poca suerte hasta el momento.

El problema con los perros, comenta Siewe, es que corren riesgo de que se los coman los caimanes. Y los drones no pueden divisar a las pitones si están escondidas por debajo de la tierra.

“Estos animales excavan”, comenta Siewe. “Muchos de sus nidos están bajo tierra. Puedes estar sobre una pitón y no verla”. Por ese motivo, la única forma de atraparlas es mediante técnicas lentas y poco sofisticadas: contratar cazadores que busquen a estos animales durante horas sin parar y luego las capturen manualmente y las metan en bolsas.

Y eso está bien para Gorden-Vega. No puede imaginar que algún día tenga que abandonar esta tarea.

La caza de pitones, explica, “se vuelve parte de ti. Piensas, es una noche cálida, debo salir. Sientes una especie de escozor que te impulsa a hacerlo”. 

FLAMINGO (1 DE JULIO DE 2020), COPYRIGHT © 2020 POR FLAMINGO MAGAZINE, FLAMINGOMAG.COM.



Sentido común

**Soy un tipo a la vieja usanza. Creo en la Ilustración,
en la razón, en la lógica y, ya saben, en los hechos.**

BARACK OBAMA



¿Eres optimista?

¿Estás convencido de que puedes encontrar soluciones incluso en situaciones difíciles? ¿O tiendes a verlo todo negro? Nuestro test te dará la respuesta

Arnd Stein

- 1** ¿Quieres saber cómo será tu vida dentro de diez años?
- A** Sí, me gustaría saber qué me espera.
 - B** Puede que sí, aunque me gustaría que hubiera sorpresas.
 - C** No, porque entonces mi futuro será aburrido.

- 2** ¿Con qué afirmación estás más de acuerdo?
- A** El hombre es bueno por naturaleza.
 - B** El hombre es malo por naturaleza.

- C** Nuestro entorno nos influye considerablemente.

- 3** ¿Sueles justificarte sin motivo?
- A** No, ¿por qué debería hacerlo?
 - B** Sí, es típico de mí.
 - C** De vez en cuando.

- 4** Después de salir de casa, ¿te preguntas a veces si has cerrado bien la puerta?
- A** No, creo que es una exageración.
 - B** Sí, suelo hacerlo.
 - C** Solo si mis dudas están justificadas.

5 ¿Te importa lo que tus vecinos piensen de ti?

- A** Sí, me importa hasta cierto punto.
- B** No, no me interesa.
- C** Sí, si quieres llevarte bien con ellos.

6 ¿Cómo sueles organizar tu tiempo libre?

- A** Planifico todo al detalle.
- B** A veces lo planifico y otras improviso.
- C** Normalmente suelo tomar decisiones de forma espontánea.

7 ¿Qué opinas del progreso técnico de las últimas décadas?

- A** En general, es más bien un paso atrás.
- B** Una evolución interesante y atractiva.
- C** Tiene ventajas, pero también inconvenientes.

8 ¿Te resulta difícil prescindir de la ropa que ya no te pones?

- A** No, al contrario.
- B** Sí, me cuesta mucho prescindir de ella.
- C** Según los casos.

9 Relajarte, soñar despierto, no hacer nada... ¿te resulta fácil?

- A** No, acumulo demasiada tensión y no lo consigo.
- B** Sí, desconecto con facilidad.
- C** Según los casos.

10 ¿Cómo reaccionas si cometes un error o un fallo?

- A** Me fastidia durante un tiempo.
- B** Me lo tomo muy a la ligera.
- C** Me siento muy frustrado.

11 ¿Piensas en las cosas que has dicho o has hecho durante mucho tiempo?

- A** No, porque de todos modos no lo puedo cambiar.
- B** A veces, cuando dudo.
- C** Sí, con bastante frecuencia.

12 ¿Te agobian los espacios reducidos como los ascensores?

- A** No, en absoluto.
- B** Sí, de hecho a veces me falta el aire.
- C** Solo cuando hace calor y hay mucha gente.

13 ¿Te preocupan las cosas pequeñas?

- A** A veces... cuando no estoy de buen humor.
- B** Casi nunca. No pierdo el tiempo pensando en esas cosas.
- C** Sí, la vida no es fácil.

14 Buena o mala suerte: ¿todo es casualidad?

- A** Sí, eso es inmutable.
- B** No, depende de ti.
- C** Puedes forzar la suerte y evitar la mala suerte.

Marca tus respuestas y suma las puntuaciones utilizando la tabla de abajo. Esto es lo que significa tu puntuación total:

Hasta 21 puntos: indeciso y pesimista

No ves la vida tan negra como el carbón, sino teñida de gris. Cuando abor das tus tareas y problemas, a menudo estás convencido de que algo volverá a salir mal. Las experiencias negativas y los fracasos confirman tus temores: sabías que iba a ocurrir. Es muy probable que esa actitud pesimista te lleve a un círculo vicioso. Porque cuanto más grandes sean tus dudas y las afrontes con más temor, menores serán tus posibilidades de éxito.

Consejo: Utiliza el poder de tu mente. Las expectativas positivas generan confianza y aumentan las ganas de vivir.

De 22 a 59 puntos: realista y confiado

Has encontrado el término medio entre las expectativas optimistas y un escepticismo sano. No te dejas llevar por agoreros y pesimistas, pero aun así sopesas con realismo tus posibilidades. Sin embargo, solo estás realmente seguro de ti mismo cuando las posibilidades de éxito son factibles y puedes asumir el riesgo. Gracias a tu clara visión de lo que es factible, lograrás resolver tareas aparentemente irrealizables.

Consejo: Aunque te gusta ir sobre seguro, podrías ponerte metas un poco más ambiciosas. Aun así, los pequeños fracasos difícilmente empañarán tu visión positiva de la vida.

A partir de 60 puntos: optimista y vital

Tu optimismo es prácticamente inquebrantable. Si algo sale mal, sueles encogerte de hombros o sonreír. Crees firmemente en que todo saldrá bien la próxima vez. Haces de cada adversidad virtud y conviertes los fracasos en experiencias constructivas. Gracias a tu actitud positiva ante la vida, parece que tu destino quiere evitarte acontecimientos negativos y fracasos.

Consejo: Los fracasos forman parte de la vida y nunca pueden descartarse. A pesar de tu buena disposición, debes tener en cuenta los posibles contratiempos. Así evitarás sorpresas desagradables.

El **Dr. Arnd Stein** es psicólogo, psicoterapeuta, autor de libros de no ficción y compositor de música de relajación. También lleva muchos años desarrollando psicote sts basados en una metodología rigurosa.

Puntos del test

Preg.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	0	6	6	6	3	1	1	6	0	3	6	6	3	0
B	3	0	0	0	6	3	6	0	6	6	3	0	6	6
C	6	3	3	3	1	6	3	3	3	0	0	3	0	3

Tu puntuación total es:

"Chansonette"



An army
topples
ilic. The
and con
civil war
owers
E GA

WARR

Una amistad
poco común
ayudó a mi hijo
a afrontar el
divorcio de sus
padres... y la
muerte

El gran desconocido

Jowita Bydlowska

ILUSTRACIÓN: NIKKI ERNST

EL PISO AL QUE MI HIJO Hugo y yo nos mudamos después de mi divorcio era agradable, pero teníamos la sensación de estar aferrados a una balsa salvavidas en mitad de una tormenta. Estábamos a unos 30 minutos en coche de la nueva casa del padre de Hugo en Toronto. Durante la primera semana que estuvo Hugo conmigo, de ocho años, respondió al cambio en su vida destrozando su habitación antes de dar paso a las lágrimas y dejarme que lo abrazara.

En ese momento, desarrolló también un nuevo miedo: el miedo a la muerte. “No puedo dormir. No dejo de pensar en la muerte”, decía cuando entraba en la oscuridad de su dormitorio y dejaba su cuer-

pecito totalmente rodeado por un cordón de juguetes de peluche.

Hugo siempre se había considerado ateo, desde que su padre le había dicho a los cuatro años que Dios, como Papá Noel, no existía y que cuando morimos, nos convertimos en polvo. Para Hugo, había sido solo una broma que decir a los adultos y para confundir a sus inocentes amigos en infantil.

Pero ahora que estaba creciendo, iba comprendiendo el concepto del tiempo, lento pero inexorable hacia lo desconocido. Creo que su miedo a la muerte comenzó también porque nada parecía ya seguro: nuestra pequeña familia ya no era una unidad, y nuestras vidas se habían convertido en hogares de custodia compartida. Cuando las noches eran demasiado difíciles para Hugo, nos dormíamos abrazados como dos monos, y las incógnitas se alejaban una noche más.

Ese mismo año, yo había empezado a acudir a una nueva terapia de grupo contra adicciones que se reunía dos veces por semana. El grupo era un lugar seguro donde no se descartaba ningún tema por difícil que fuera. Las mejores conversaciones solían ocurrir después de que terminaran nuestras reuniones. La persona con la que más me gustaba hablar era Denis, un superviviente de cáncer de 80 años considerado un gruñón.

Al final de cada reunión, se suponía que debíamos ponernos de pie y cogernos de la mano. Lo hacía a pesar

de que me hacía sentir incómoda —no me gustaba la intimidad forzada— pero Denis se negó. Como un eslabón perdido, se quedó de pie con las manos entrelazadas, y esa pequeña rebelión me hizo confiar en él.

Fue una de las primeras personas con las que me sinceré sobre mi divorcio. Su respuesta pragmática y su falta de sentimentalismo —“ahora es horrible, pero mejorará” — me ayudaron a ver mi dolor con perspectiva. Sabía que Denis había pasado por dificultades, su cáncer reciente era una de ellas y, sin embargo, tenía una actitud sana y práctica que me inspiró.

Yo no era la única que estaba encandilada con Denis. Mi hijo se convirtió en su fan en cuanto se conocieron en la celebración de mi primer año

SE MOSTRÓ EDUCADO, PERO SINTIÓ QUE LOS ADULTOS LE ESTABAN TRATANDO CON CONDESCENDENCIA.



sobria. Mientras socializábamos y sujetábamos nuestros trozos de tarta en endeble platos de plástico, Hugo se mostró educado y encantador, pero notó que los adultos le hablaban de forma condescendiente y sintió la necesidad de irse. Hasta que Denis se presentó, estrechándole la mano y pre-

guntándole qué pensaba de esa “tarta tan mala”.

Hugo dijo que le parecía que la tarta estaba buena y luego le preguntó a Denis por qué no se cogía de la mano al final de las reuniones, un detalle que éste había compartido con Hugo.

A PARTIR DE ESE MOMENTO, MI HIJO Y DENIS QUISIERON SABER CADA VEZ MÁS EL UNO DEL OTRO.



—No estoy en la guardería —dijo Denis, y mi hijo se rio. Luego hablaron de que eran ateos, porque Denis recordaba que era algo que tenían en común gracias a las historias que yo le había contado sobre mi precoz hijo. Le dijo a Hugo que nunca había conocido a un ateo de ocho años.

—Y yo no he conocido nunca antes a un ateo de 80 —dijo Hugo socarronamente, y Denis comenzó a reírse a carcajadas.

A partir de entonces, empezaron a querer saber cada vez más el uno del otro (“Denis tiene una nueva cámara en su afición de observar aves”; “Hugo ha terminado todo Harry Potter”). Las actualizaciones de información incluyeron, finalmente, una noticia devastadora cuando el cáncer de Denis hizo de nuevo su aparición.

Le expliqué a Hugo que su amigo octogenario estaba ingresado en el hospital, y le dije que lo iba a ver.

—¿Se va a morir? —preguntó Hugo.

—Sí —le dije.

—¿Pronto?

—Más pronto que tarde. Antes de que termine el verano —respondí, con dulzura pero con firmeza, sintiendo cómo se me tensaba la garganta mientras contenía las lágrimas.

Quizás estaba siendo dura, pero tenía una vaga idea de cómo darle a mi hijo nociones sobre la muerte, de mostrarle que la muerte, como la amistad (o el amor que termina en divorcio), forma parte de la vida. Esperaba, al cultivar una relación entre Denis y Hugo, poder normalizar lo que aterraba a mi hijo, la preocupación por su propio final.

Hugo me escudriñó con sus grandes ojos marrones y su frente se estremeció mientras decía en voz baja:

—Vale. ¿Puedo ir a verlo?

Y eso hizo. De camino al hospital, insistió en comprarle un regalo. ¿Qué le puedes comprar a un viejo gruñón cuya única petición era un café? Un dragón de peluche brillante, por supuesto, el regalo perfecto, bromeamos, para alguien con un comportamiento tan brillante.

Denis se divirtió y exhibió con orgullo el dragón junto a un elfo de peluche que también le habían regalado, como una broma. Dejó que Hugo se comiera su postre del hospital. Entramos en la

sala común y jugamos a las cartas, mientras Hugo se encargaba de anotar las puntuaciones en un papel. Siempre le han gustado los números, las tablas y la estrategia.

—Podíamos jugar al ajedrez —dijo Denis—. ¿Juegas al ajedrez?

CUANDO EMPEORÓ, NOS QUEDÁBAMOS EN SU HABITACIÓN, DONDE ÉL Y HUGO JUGABAN AL AJEDREZ.



—No, pero puedes enseñarme —concedió Hugo.

Denis fingió estar horrorizado.

—Si no me queda más remedio —dijo—. ¿Qué tipo de persona no sabe jugar al ajedrez?

Fuimos a visitar a Denis todos los domingos, y llevaba siempre a mi hijo. Tomábamos aperitivos mientras jugaban al ajedrez, y hablábamos de las aventuras salvajes de Denis como trabajador agrícola antes de que se convirtiera en abogado a los 50 años, “solo para ver cómo era eso”. Denis nunca habló de su cáncer, pero Hugo había dicho más de una vez que tal vez los médicos habían cometido un error. Pensó que Denis parecía estar bien.

Pero no lo estaba. Hacía mucho que caminaba con un bastón, pero eso dio

paso a un andador, que luego se convirtió en una silla de ruedas. Finalmente, Denis fue trasladado a un centro de cuidados paliativos.

El único comentario de Hugo sobre la nueva ubicación fue que no parecía que nadie fuera a morir allí. En comparación con el hospital anterior, que estaba rodeado de hormigón por todas partes y lleno de gente frágil en bata de hospital, este lugar era luminoso y limpio, y en absoluto deprimente. Desde las ventanas de Denis, podíamos ver una extensa colina de árboles y arbustos, y jardines llenos de fuentes.

Una vez que Denis se sentía particularmente animado nos convenció para salir a comer tacos a un antro a 10 minutos caminando. Tardamos media hora en llegar, y permitió que Hugo lo empujara hasta allí. No fue una tarea fácil, ya que la silla de ruedas se atascaba en los raíles del tranvía.

Pero Denis se sintió orgulloso de poder invitarnos, y mi hijo hizo teatro fingiendo que estábamos cenando en un buen restaurante, mientras se doblaban sus cubiertos de plástico cuando trataba de cortar los tacos.

A pesar de que la salud de Denis iba deteriorándose, no hablábamos de su enfermedad o del hecho de que iba a morir pronto, o de lo que significaba. Pero finalmente tuvimos que afrontar nuestra última visita, aquella que significaría decir adiós para siempre.

Hugo y yo nos íbamos a Europa el resto del verano. Le llevamos café y

luego subimos a la terraza de la azotea, donde hacía tanto viento que las piezas de ajedrez no dejaban de caerse.

Después, Hugo empujó a Denis por los largos pasillos, a veces corriendo, y haciendo giros que hicieron que Denis estuviera a punto de caer. Hugo olvidaba que su amigo estaba muy frágil, y Denis no tenía el valor de reñirle.

Lo dejamos en su habitación, y fue la primera y última vez que nos abrazamos de forma poco natural, y Denis aparcó su desdén por el contacto físico en ese momento dulce e incómodo.

Y luego nos fuimos. Hugo lloró de camino a casa.

TRATO DE DISIPAR MITOS Y MONSTRUOS, PARA HACER QUE LA MUERTE SEA MENOS ATERRADORA.



Un mes después, un pariente de Denis me llamó mientras Hugo y yo estábamos en la costa adriática, disfrutando del brillante mar desde las ventanas de nuestra villa. A Denis solo le quedaban días, tal vez horas, nos dijeron. Ya no podía hablar. Después de colgar, Hugo y yo decidimos que grabaríamos un mensaje de voz para él.

—¿Qué le digo?—se preguntó Hugo.

—¿Qué quieres decirle?

—No lo sé. ¿Que tengas un buen viaje? —rio incómodo. Después de dejar un torpe mensaje, añadió:

—Pero es ateo, así que ni siquiera va a ninguna parte.

Dos años más tarde, en enero de 2020, la querida abuela de Hugo falleció, y aceptó su muerte estoicamente, bromeando que había tenido entrenamiento con la muerte de Denis.

No sé si las noches de insomnio de mi hijo desaparecieron por esas visitas dominicales, pero nos instalamos en nuestra nueva vida, a pesar de toda la incertidumbre.

Hugo ya no está obsesionado con la muerte, aunque admite que tiene miedo a lo desconocido, pero ¿quién no? Tampoco estoy segura de si sigue siendo ateo. Mientras reemplazaba su móvil la Navidad pasada, encontré un par de mensajes enviados al número de su abuela: “¿Dónde estás?”

Cuando le pregunté, me dijo:

—Estaba triste y la echaba de menos. Fue reconfortante.

Como todos los padres, trato de suavizar los golpes y disipar mitos y monstruos, y sé que con Denis intentaba hacer que la muerte fuera menos aterradora, darle un rostro humano.

No sé si que Hugo envíe un mensaje de texto a su abuela es una señal de que se ha roto el hechizo. Pero sé que él entiende ahora que la gente vive después de haberse ido, y reconoce que es una manera de hacer las paces con el gran desconocido. 🍷

A full-page photograph of a desert landscape. In the foreground, there are large, dark, jagged rock formations partially buried in golden sand dunes. The sand dunes have distinct, wavy ripples. In the background, more rocky hills and dunes stretch towards the horizon under a clear, pale blue sky. The lighting suggests late afternoon or early morning, with long shadows and warm tones.

TRAS LA
HUELLA
DE LOS

TU A

El Parque
Nacional
Tassili n'Ajjer,
en Argelia.

REGS

*Un viaje a la meseta
argelina de Tassili
n'Ajjer revela
milenarias pinturas
rupestres*



Alice Brouard

DE LE FIGARO

Nuestro guía tuareg, envuelto en un magnífico *takakat* de algodón azul-verde y un *tagelmust* blanco alrededor de la cabeza, clava sus ardientes ojos de carbón en el horizonte. Agaoued Mechar se apoya en un bastón, con el pecho curvado por años de trabajo en esta tierra inhóspita. ¡Y qué tierra! “Es bella. ¡Es buena!”, dice.



Agaoued nos anima a hacer fotografías, feliz de que los turistas puedan visitar la meseta de Tassili n'Ajjer, en el sureste de Argelia. De 2008 a 2019 el Ministerio de Relaciones Exteriores recomendaba a los turistas evitar esta zona debido a que la actividad terrorista implicaba un alto riesgo.

Estamos al pie de la meseta. Parece que ha caído de la luna un mar de rocas y arena: wadis secos, desfiladeros muy abiertos, acantilados y bloques de arenisca rojiza quemada, desmoronada, erosionada. A 2.000 metros de altura y con una extensión de 72.000 kilómetros cuadrados, la vasta zona se sitúa en la frontera de Argelia con Libia y Níger. En este escarpado entorno los pueblos neolíticos pintaron imágenes de su vida cotidiana, de sus creencias y mitos en paredes, grietas y hendiduras.

Agaoued, de 79 años, conoce la meseta hasta sus más pequeños pliegues. Nacido aquí, siguió los pasos de su padre, guía del explorador francés Henri Lhote en las expediciones de los años 50 para inventariar y reproducir las pinturas rupestres de Tassili n'Ajjer.

En aquella época, pocos extranjeros se atrevían a adentrarse en esta remota región. Copias de las pinturas que realizaron Lhote y su equipo, trazadas sobre piedra arenisca y luego

Izq.: roca en forma de arco en Tamezguida, en el Parque Nacional de Tassili n'Ajjer, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Arriba: burro de carga.



pintadas con *gouache* sobre papel, se expusieron en el Louvre de París, lo que dio reconocimiento mundial al arte rupestre de Tassili. Sin embargo, los métodos utilizados por Lhote y su equipo también causaron controversia: humedecer las paredes para eliminar milenios de acumulación de polvo dañó las obras originales.

ES HORA DE dejar nuestro campamento y dirigirnos a la base de la meseta. El sol ya quema. En la caravana viajan un cocinero llamado Ibrahim, los amigos Saayh y Abdelkrim, y siete burros bien cargados.

Un buen senderista tarda cerca de cuatro horas en subir a la meseta por una colina de pedregal llamada Akba Tafelelet (1.784 metros) y tres salientes consecutivos. Los senderistas menos experimentados podrían tardar seis horas. Las altas mesetas formadas por ancestrales fuerzas geológicas

están coronadas por conos y montículos surcados por el viento.

A medida que avanzamos paso a paso, de las enormes laderas cubiertas por cascotes emergen ruinosas torres. Los acantilados, que parecen cortados con cuchillo, se ahuecan en la parte inferior, ofreciendo cobijo bajo la roca. Entre las enormes moles se entretejen pequeños pasadizos; en lo alto se alzan columnas delgadas y los desfiladeros dan sombra.

“¿Están bien?”, pregunta Agaoued al grupo. Hay mucho a lo que aclimatare: la intensa luz, el calor, la seque-

HISTORIAS CONGELADAS EN EL TIEMPO, ELEMENTOS FANTASMALES, FORMAS EXTRAÑAS Y FANTASIOSAS QUE SE ENTRELAZAN.



dad, la desnudez del paisaje. Incluso a la idea de infiltrarse en esta tierra, de captar lo que podrían haber pretendido los pintores y grabadores de una de las recopilaciones de arte prehistórico más importantes del mundo, un museo al aire libre de 15.000 obras.

La escritora argelina Yasmina Khadra dice: “El desierto, una naturaleza no perturbada, no devastada por el ser humano, nos desnuda y, al tiempo,

nos reconstruye, viste nuestra alma y purifica nuestro espíritu. Déjate llevar por la belleza, la maravilla, el momento. Ignora el tiempo, opta por el quizás, el todo o nada”.

¿Quiénes son los tuaregs, estos indígenas descendientes del pueblo bereber, que en el siglo VII intentaron oponerse a la conquista árabe del norte de África bizantina, antes de emigrar al Sáhara? ¿Cuáles son estas civilizaciones de las profundidades del tiempo? ¿Por qué —utilizando unas pocas líneas y varios tintes planos o puntos en ocre, amarillo, verde, morado y blanco— dejaron imágenes de bueyes, elefantes, ovejas, jirafas, cazadores y recolectores humanos, e incluso figuras mitad humanas, mitad animales? ¿Cómo forjaron su talento estos artistas? ¿Qué podemos aprender de sus dibujos sobre el cambio climático, la migración de los animales y el modo de vida de los pueblos del norte de África de aquella época?

En general, los etnólogos e historiadores están de acuerdo en la cronología de los principales periodos artísticos de la región, agrupados por características similares. El periodo bufalino (a partir del 12.000 a.C.) presentaba una gran fauna salvaje, incluyendo un búfalo gigante ya desaparecido. Después vino el período cabeza redonda, que algunos creen que fue alrededor de 9 500 a.C. Esta fue la primera vez que aparecían figuras humanas en el arte, con grandes cabezas, redondas, sin rasgos y cuerpos sin



forma. Durante el período bovidiano (alrededor del 7.200 a.C.), el énfasis estaba en el ganado, lo que demostraba que era una de las posesiones más importantes de la época. En el periodo caballino (unos cuatro o cinco mil años después) aparecieron los caballos y los pueblos garamantes, antigua civilización representada como conductora y constructora de carros. Por último, el periodo camellino (unos mil años a partir del 50 a.C.) nos dio a los dromedarios.

Miles de historias congeladas en el tiempo, elementos fantasmales, formas extrañas y fantásticas. Realmente no es necesario intentar resolver los misterios: es mejor apreciar lo indescriptible, lo maravilloso.

Unos senderistas atraviesan un cañón en Tassili n'Ajjer.

Al fin, en medio de un valle rodeado por afilados picos, llegamos al campamento donde pasaremos la noche. Se enciende una hoguera, se desenrolla una alfombra y los burros devoran ramitas. En poco tiempo, Saayh y Abdelkrim los llevan a un abrevadero y los atan. “¿Té?”, sugiere Agaoued, recolocándose su *tagelmust* para protegerse del sol y el viento.

Poco a poco el cielo se tiñe de rosa y el sol incendia las rocas mientras extendemos nuestros sacos de dormir. La brisa nos roza, acaricia, refresca y nos invita a ponernos en sintonía con este mundo salvaje. Inmersos en el silencio, comemos un guiso de verdu-

ras bajo un cielo nocturno iluminado por las estrellas.

AL AMANECER, AGAOUED e Ibrahim encienden una hoguera, preparan té y tuestan pan. No hay señales de que hayamos tenido visitas caninas, aunque oímos algunos penetrantes ladridos en la noche. Saayh e Saayh y Abdelkrim recogen leña, preparan los burros y cargan los bultos. Nos ponemos en marcha. Nuestro camino adopta muchas formas: una franja de arena, una losa de piedra, un montón de guijarros, una carretera, una escalera, un camino para las mulas.

Una de las miles de pinturas rupestres en las montañas de Tassili n'Ajjer.

A lo lejos, un ciprés con un gran tronco y ramas retorcidas, que nos dicen tiene más de 2000 años, es testigo de una época en la que los grandes herbívoros (elefantes, jirafas, antílopes, hipopótamos), felinos salvajes (guepardos, panteras) y seres humanos vivían aquí, cuando los animales disfrutaban de bosques, valles, lagos y ríos. De camino, Agaoued busca huellas de las ovejas de Berbería, habitantes de la zona. “No están aquí”, casi se disculpa. “El sol brilla demasiado”.

Según avanzamos hacia el este, el valle de In Attinen despliega kilómetros de arcos de arenisca. En cierto punto, pasamos tres camas de piedra en las que reposa una familia de pastores. Agaoued se detiene para honrar-



Los tuaregs descienden del pueblo bereber.

la. A medida que avanzamos, prevalece la sensación de que estamos en ciudades petrificadas y en un planeta muerto.

Por fin, llegamos a la “ciudad” perdida de Sefar, un complejo de cuevas con unas 15.000 pinturas. Representan a hombres guiando manadas de bueyes, cazadores persiguiendo antílopes, mujeres bailando, mujeres con bebés a la espalda. Dos grandes frescos —el Gran Dios y La Dama Negra— evocan héroes míticos y los misterios de la vida.

Agaoued canta mientras nos movemos. Contra un cielo azul, la oscuridad comienza a descender, mientras dos cuervos observan nuestro avance hacia el lugar donde pasaremos la noche. “Bienvenidos al hotel de 10.000 estrellas”, dice Ibrahim cuando llegamos. Después de cenar, la Vía Láctea nos sumerge en sueños infinitos.

Al día siguiente llegamos a un cañón que es, al menos, tan impresionante como el Gran Cañón del Colorado. Salpicado de cipreses, adelfas, datileras y otras acacias nos ofrece un hermoso panorama de la sucesión de climas: húmedo, mediterráneo y desértico. Nos hace recordar de nuevo las palabras de Yasmina Khadra,



quien afirma que el desierto ofrece “la increíble posibilidad de ver el amanecer, el anochecer, disfrutar de cada momento, de alcanzar la humildad... de amar el mundo”.

Esa noche, en el campamento, Agaoued, Ibrahim, Saayh y Abdelkrim sirven *taguella*, un pan plano de sémola cocido, junto a té caliente y dátiles secos. Sus móviles reproducen música tuareg. “Esta noche debemos dormirnos rápido”, dice nuestro guía, riéndose. Mañana, el viaje al oasis de Djanet será largo. Volveremos a bajar a la tierra, dejando el Tassili n’Ajjer.

“Es bello. ¡Es bueno!”, dice Agaoued. Incluso sublime. ♦

© 2022, LE FIGARO MAGAZINE. DEL “VOYAGE EN ALGÉRIE DANS LES PAS DES TOUAREGS, GARDIENS DE LA PRÉHISTOIRE” DE ALICE BROUARD, LE FIGARO MAGAZINE (27 DE ENERO DE 2023). LEFIGARO.FR



MI MADRE, VÍCTIMA DE UNA ESTAFA

*La persona que llamó le dijo
que tenía un problema, pero
que podía ayudarla. Ella le
creyó. Tardamos meses en
recuperar su dinero...
y su dignidad*

Becca Andrews
DE WIRED

FOTOGRAFÍAS/
ILUSTRACIONES:
Klawe Rzczy



¿Hola?

Alguien se ha infiltrado en sus cuentas bancarias mediante su perfil de Amazon y podría robarle todo su dinero. Le llamo para ayudarla.

UNA MAÑANA DE diciembre, el móvil de mi madre comenzó a sonar. Mientras sacaba su iPhone de la funda que llevaba en la cintura de sus vaqueros, se preguntó quién sería. Quizá alguien de la iglesia quería saber cómo estaba del Covid. “¿Hola?”, respondió.

La voz al otro lado de la línea era masculina. Con un tono alarmante, le dijo a mi madre que había ocurrido algo con su cuenta de Amazon. “Alguien se ha infiltrado en sus cuentas del banco en su perfil de Amazon y podría robarle su dinero”, informó el hombre. “Le llamo para ayudarla”.

Su mente se aceleró. La voz del teléfono sonaba amable y tranquilizadora, así que mi madre trató de concentrarse atentamente en sus palabras. Mi padre se había ido a trabajar y ella estaba sola en su casa de

Tennessee, al sur de Estados Unidos. Llevaba semanas aislada por el Covid y echaba de menos el sonido de una voz amable.

Intentó tranquilizarse. El hombre le dijo que necesitaba que le diera cierta información para asegurarse de que el dinero estuviera a salvo. La pasó a otra voz masculina, de nuevo calmada, reconfortante, serena. Ella prometió no colgar. Debido a una lesión cerebral que había sufrido décadas antes, le era difícil seguir instrucciones, pero hizo un esfuerzo. El hombre le explicó lenta y cuidadosamente cómo instalar en su móvil una aplicación que le permitiera a él ver su pantalla. A partir de ese momento, él podía observar todos sus movimientos.

Al cabo de unas horas, mamá dijo que necesitaba ir al baño. “No hay problema. La espero en la línea”, dijo él. Ella dejó el teléfono fuera

APERTURA (TODAS DE GETTY IMAGES): PRASERT KRAINUKUL (TELÉFONO), DIY13 (LLAMADA ENTRANTE), BAG1198 (ESTAFADOR), SHAPECHARGE (MUJER), JOHN SOMMER (HUCHA), ALEXSL (FAJOS DE BILLETES), LIGHTFIELDSTUDIOS (CANDADO), BENEDEK (CIRCUITERÍA), KATIV (BILLETES SUELTOS)

del cuarto de baño y volvió a por él cuando salió. Cerca del mediodía, ella dijo que tenía que comer.

“Está bien, puedo esperar. Pero no cuelgue, o perderemos todo el progreso”.

Dejó el teléfono sobre la encimera para prepararse un sándwich, cogió una bolsa de patatas fritas de la despensa y se acercó a la mesa de la cocina.

El teléfono vibró con un mensaje de texto: era mi padre, para ver si estaba bien. Ella respondió que había un problema, pero que ya lo estaba solucionando. Pulsó sobre la pequeña flecha blanca junto al recuadro del

mensaje para enviar su respuesta y, en ese momento, escuchó la voz del hombre en su teléfono con un volumen muy elevado. Parecía enfadado.

“¿Por qué has hecho eso? No puedes decírselo a nadie. ¿Y si él es cómplice de todo esto?” Mi madre se sintió confusa. Aquello no tenía ningún sentido. Pero tampoco confiaba plenamente en su juicio. Estaba agotada por su recuperación y los esteroides que le habían recetado para el tratamiento.

A 20 minutos en coche, mi padre estaba sentado en su escritorio en las oficinas de una fábrica de coches. Sintió una ligera inquietud al leer el





mensaje, pero él también estaba recuperándose del Covid y le costaba pensar con claridad. Llevaba poco trabajando como director en la fábrica y aún no se había familiarizado con sus compañeros y los procesos nuevos. Al mismo tiempo, recibió otro mensaje, de un colega, y se olvidó del mensaje de su mujer. Se colocó la mascarilla y comenzó a redactar un correo electrónico que tenía pendiente.

En casa, mi madre sacó sus hojas con contraseñas de una pila de libros y periódicos antiguos de la iglesia que se acumulaban en una mesa y buscó entre las hojas arrugadas. Volvió a

su silla en la cocina y puso las claves donde el hombre le indicaba. Pulsó en su teléfono para instalar Cash App, una aplicación de pago por teléfono. Abrió PayPal. Descargó Coinbase, una plataforma de intercambio de criptomonedas. Instaló Zelle, otra aplicación de pago, para poder enviar dinero desde su cuenta bancaria.

No sabía para qué eran esas aplicaciones, pero anotó las nuevas contraseñas en los márgenes de una de sus hojas. A media tarde, estaba tan cansada que necesitaba descansar. "Ya casi hemos terminado", aseguró el hombre.

“Va a llegar pronto mi marido”, dijo mamá.

Solo quería terminar y no volver a saber nada del tema. La tecnología la hacía sentir como si caminara a tientas en la oscuridad y no le interesaba hacer más preguntas. El sol se había ocultado detrás de la valla de madera que rodeaba el patio trasero y la casa se había oscurecido cuando la llamada por fin concluyó.

Esa noche, cuando llegó mi padre, enseguida se dio cuenta de que pasaba algo. Mi madre estaba nerviosa y no paraba de revolver cosas de la cocina. Había comida preparada y él tenía hambre, pero recordó el mensaje que le había mandado. “¿Qué ha pasado esta mañana?”, preguntó.

Ella negó con la cabeza. “Nada. Ya lo he solucionado”, respondió.

“¿Qué has solucionado?”

“No te puedo decir”.

Mi madre creía que había trabajado durante horas haciendo lo necesario para protegerse a ella y a su familia. Pero, en su lugar, el estafador había robado toda su información personal—su número de la seguridad social, su fecha de nacimiento, su número del permiso de conducir— y cerca de 11.000 dólares. Las nuevas aplicaciones que había instalado eran portales que permitían sacar más dinero de mis padres.

Durante los meses siguientes, hicimos lo que pudimos para intentar revertir los daños. Fue un proceso frustrante. Ser estafado era algo deshu-

manizante, pero también lo fueron las horas que pasé suplicando ayuda en el servicio de atención al cliente. Rogué. Me enfurecí. Empecé a desear que las empresas de las aplicaciones fueran como nuestro estafador. Él había sido amable y reconfortante, pero yo había recibido respuestas frías a medias o, en muchas ocasiones, ni siquiera una respuesta. Al final, lo único que quería era que alguien mostrara un poco de empatía y dijera: “Llamo para ayudar. No hay de qué preocuparse. Ya casi hemos terminado. Me quedará en la línea hasta que lo solucionemos”.

MIS PADRES SE CONOCIERON delante del edificio de ingeniería mecánica de la Universidad Estatal de Misisipi. En ese momento, mi madre se recuperaba de un traumático accidente de tráfico

No logro recordar. No sé qué hacer... Fue una tontería. ¿Cómo es posible que hiciera eso? He hecho una estupidez.

que la había dejado con frecuentes crisis parciales que le dificultaban estudiar. No obstante, se las arregló para convertirse en una de las pocas mujeres licenciadas en ingeniería civil. Un año después, se graduó mi padre y se alistó en la Marina como ingeniero mecánico, y luego se casaron.

Después de la boda, las crisis de mi madre empeoraron. Cuando se mudaron a una base militar en Tennessee, el estado le negó su permiso de conducir, y ella se quedó destrozada. Visitó varios médicos y se sometió a análisis exhaustivos. Los expertos le dieron dos opciones. Podía tomar medicación para controlar los ataques, pero seguiría sin poder conducir. O podía someterse a una arriesgada cirugía para eliminar el tejido cicatricial de su cerebro y, con suerte, poner fin a las crisis. Cuando nacimos mi hermana pequeña y yo, se dio cuenta de que necesitaba conducir. Optó por la cirugía.

La recuperación fue dura. Pasaba de un estado de furia indescriptible a un llanto imparable. Su memoria a corto plazo era imprecisa y le costaba leer. A la hora de dormir, le gustaba leerme un libro de cuentos religio-

Ahora tienen su dirección. Asegúrate de que mamá sepa que no debe abrir la puerta a nadie que no conozca.

sos llamado *Alicia en el País de la Biblia*, pero a menudo le resultaba difícil seguir la lectura y me miraba con frustración. Cuando se atascaba, yo retomaba el cuento donde ella se había quedado y lo narraba de

memoria con la esperanza de poder reconfortarla.

Tras un año de recuperación, su vida volvió a la normalidad. Pero a medida que pasaba el tiempo, volví a notar que le costaba realizar tareas básicas. Se agobiaba preparando comidas que antes eran rutinarias y se enfadaba cuando olvidaba dónde había dejado las llaves. Desde entonces, he sentido la responsabilidad de proteger a mi madre de lo que mi padre llama “monstruos de dos patas”: personas que acechan sus debilidades y se aprovechan de su carácter amable y amistoso.

LA NOCHE DE LA LLAMADA, mi padre volvió a preguntarle a mi madre por el mensaje y la historia salió a la luz. Con el estómago encogido, se dirigió al salón en busca de su iPad. Se sentó en su viejo sofá reclinable y consultó sus cuentas bancarias. Pudo ver las retiradas: 10.000 dólares a Coinbase, 999 a Zelle y 70 a Cash App. Por alguna razón —quizá para despistar—, habían transferido 2.000 dólares de su cuenta de ahorros a una cooperativa de crédito y ahorro de la que eran parte. Se sintió mareado.

Llamó al banco y pasó las siguientes horas al teléfono. Mi madre, alterada, se sentó a su lado en el reposabrazos, tratando de recordar todo lo que había hablado con los estafadores. “No logro recordar. No sé qué hacer”, repetía. El agente del banco les ayudó a desactivar la aplicación de Zelle, pero

KATIA KNUPPER/DIE FOTOWERFT/DEFOOI IMAGES VIA GETTY IMAGES (PAY PAL, 2). PAVLO GONCHAR/SOPA IMAGES/LIGHTROCKET VIA GETTY IMAGES (CASH APP, 2). MICHAEL ZWAHLER/GETTY IMAGES (PIG).



no pudo recuperar los 999 dólares que se transfirieron a través de esta.

Cuando terminó la llamada, ambos revisaron el móvil de mi madre e intentaron entender las nuevas aplicaciones de pago. Al final, se centraron en cambiar las contraseñas. Consultaron la arrugada hoja de claves de mi madre, pero ninguno pudo descifrar lo que había escrito. "Fue una estupidez. ¿Cómo es posible que hiciera eso? Qué tontería hice". Cuando mi padre por fin se sentó a cenar, sus movimientos eran mecánicos y no pudo saborear nada. Esa noche apenas durmieron.

Al día siguiente, mi padre llamó a uno de sus hijos: a mí. Yo estaba en un viaje de trabajo que me tenía muy ocupada, y acababa de sentarme a descansar un rato. Acababa de cerrar los ojos cuando sonó mi teléfono.

"¡Hola!", saludó mi padre con una voz misteriosamente alegre.

"Hola", respondí con cautela. "¿Todo bien?"

"Solo necesito hablar de un asunto para saber cómo manejarlo", dijo. El tono alegre de su voz bajó media octava cuando me hizo un resumen de lo sucedido. Su hora de comer



terminaba pronto, así que acordamos continuar la llamada más tarde. Inquieta, me puse un vaso de agua y empecé a dar vueltas por mi Airbnb, pensando en la situación. Me senté ante el ordenador y empecé a escribir.

“Sobre los datos privados”, escribí a mi padre. “Ahora tienen vuestra dirección. Asegúrate de que mamá sepa que no debe abrir la puerta a nadie que no conozca”. Hice una lista: contactar a Experian, una agencia de control de crédito; cerrar las cuentas de las aplicaciones que había instalado; contactar con el departamento federal de impuestos en caso de robo de identidad.

Al salir del trabajo, mi padre me volvió a llamar y juntos activamos alertas de fraude a través de Experian. Él me envió por mensaje de texto la contraseña de la cuenta de PayPal de mi madre y pude cerrarla. Luego, mi padre llamó otra vez al banco y esa misma noche, por fortuna, se enteró de que sería posible recuperar casi 10.000 dólares.

Al día siguiente, llamé a mi madre para escuchar su versión de los hechos. Su respuesta fue sencilla, y el dolor que había detrás de sus palabras era evidente. “Ha sido una tontería”, dijo. “Soy una tonta”.

Sus palabras retumbaron en mi cabeza. En ese momento mi madre

necesitaba una hija, no una asistente técnica. Pensé en perder mi vuelo de vuelta a California, alquilar un coche y conducir hasta su casa en Tennessee para consolarla en persona. Pero debía volver al trabajo y no tuve más remedio que dirigirme al aeropuerto.

Ese día marcó un antes y un después en mi vida. Pudimos recuperar la mayor parte del dinero, pero ya no confío en que mis padres estén seguros. Por eso, al año siguiente, me mudé para estar más cerca de ellos.

DURANTE SEMANAS Y MESES después de la llamada del estafador, me fui hundiendo en niveles cada vez más profundos del infierno del servicio de atención al cliente al intentar cerrar las cuentas que mi madre había creado. La peor experiencia fue con la cuenta de Cash App, a la que temíamos que los estafadores aún tuvieran acceso. Durante un tiempo, mi agente en Cash App no paraba de dirigirse a mí en los correos como “Jenith”, que no es mi nombre ni el de mi madre.

Por más que lo intentara, nunca lograba una explicación clara. Envié correos. Llamé por teléfono. Me transfirieron con varios agentes, todos con opiniones distintas sobre el tema. Uno llegó a sugerirme que enviara un certificado de defunción de mi madre. Otro me aconsejó que consiguiera su tutela legal.

Cash App, por cierto, es propiedad de Block, una empresa valorada en

casi 55.000 millones de dólares y a la que no le faltan recursos. Entiendo por qué estaban tan poco dispuestos a ayudar —después de todo, yo no era mi madre— pero cada vez me sentía más frustrada por lo que parecía ser una falta de empatía sobrehumana.

Acabé etiquetando a la empresa en un tuit exasperado. Este tipo de medidas siempre me han parecido de mal gusto, como montar un berrinche en público. Pero funcionó y la empresa me respondió que les enviara un mensaje con más detalles. Ese mismo día me puse en contacto con el “soporte técnico” de Cash App y les repetí todo lo que ya había intentado hacer o me habían dicho que hiciera. Estaba al límite de mi paciencia.

“Sé que no es su culpa”, escribí, “pero es realmente frustrante que no exista una mejor manera de resolver esto: no puedo ser la primera persona a la que le ha pasado esto”. Efectivamente, no lo era: en el primer año de la pandemia, las quejas por fraude contra Cash App presentadas ante la Comisión Federal de Comercio, la agencia de protección del consumidor del Gobierno estadounidense, se dispararon un 427%. (Un portavoz de la empresa afirma que Cash App ha mejorado desde entonces su sistema de detección de fraudes).

Para mi sorpresa, mis palabras fueron escuchadas: “Entendemos perfectamente lo que quieres decir y haremos todo lo posible para

ayudarte. Si estos pasos no funcionan, háznoslo saber y buscaremos otras opciones”. Sentí una chispa de optimismo —qué cosa tan extraña y encantadora, un destello de humanidad al otro lado del monitor.

En uno de los mensajes me sugirieron hacer algo que probablemente debí haber hecho meses antes, pero que no se me ocurrió por tanta ansiedad: descargar yo misma la aplicación e iniciar sesión como si fuera mi madre.

Al hacerlo me di cuenta de que la razón por la que no podía cerrar la cuenta era que el estafador había dejado un saldo negativo de 20 dólares y había comprado una pequeña cantidad de bitcoin que seguía en el perfil.

La agente de Cash App me sugirió vender los bitcoin para pagar el saldo negativo y enviar lo que sobrara al banco de mi madre. Así podría librarme de la empresa. Sentada en mi escritorio, pulsé el botón de vender el y utilicé la venta para escapar del universo de Cash App.

“No sabes el alivio que siento”, escribí en mi hilo de mensajes. “¡Ahh! Me alegra mucho escucharlo, Becca”, contestó mi amiga del soporte técnico de Cash App. “Siento que el comienzo haya sido tan estresante, pero nos complace mucho saber que por fin se ha resuelto”.

Me aparté del teclado, me desplomé y solté un suspiro gutural, como si toda la ansiedad que llevaba en mi

cuerpo se desvaneciera. Me había llevado tres meses cerrar la cuenta.

MI PADRE ESTÁ ATERRADO del futuro. Tiene pesadillas en las que pierde todo lo que ha conseguido con tanto esfuerzo. Lee artículos sobre hackers y seguridad digital, pero no llega a entenderlos, así que me envía a mí los enlaces. Cuando le dijeron que comprara el uniforme de trabajo a través de PayPal, no se atrevió a hacerlo y las compré por él. Mi padre, el hombre más valiente e inteligente que conozco, tiene miedo de internet.

“Es como si me hubieran quitado mi tiempo y mi dinero solo porque podían”, me comentó. “Nunca se les hará responsables de lo que hicieron, jamás”. (Tiene razón. A la mayoría de los estafadores nunca los cogen).

Es muy probable que la lesión cerebral de mi madre la haya hecho más vulnerable a las estafas. Varios estudios han demostrado que las personas con deterioro cognitivo leve pueden ser más propensas a ser víctimas de estos engaños, sobre todo si tienen problemas con la memoria episódica (como mi madre) y la velocidad de percepción (como mi madre, también). Pero, contrario a lo que podría pensarse, su caso no es tan excepcional. El proceso de envejecimiento suele afectar negativamente a la mayoría de los cerebros, ya que la corteza prefrontal, que ayuda a gestionar el pensamiento, se encoge y las conexiones neuronales se debilitan.

Es un hecho que las personas mayores, que han tenido más tiempo para acumular bienes, son los que más dinero pierden a manos de los estafadores. En este aspecto, mi madre está dentro de la media.

Otro estafador ha llamado a tu madre. Pero ha hecho lo correcto. Colgó y me llamó inmediatamente.

Pero son las secuelas mentales y emocionales lo que me preocupa ahora. Hace poco, hablé con Carrie Kerskie, investigadora privada que trabaja con casos de fraudes por internet. Kerskie asegura que ha visto clientes que, como mi madre, se culpan a sí mismos, y que la vergüenza interiorizada puede convertirse en algo más grave: paranoia, ruptura de relaciones e incluso suicidio.

“Todo el mundo piensa que solo se trata de dinero”, explica. “Pero tiene un gran impacto psicológico. La gente piensa: “¿Cómo he podido caer en la trampa?”. Afirma que las víctimas temen obsesivamente que los estafadores aparezcan en su puerta e intenten hacerles daño. No pueden dormir. Dejan de comer. “Muchas veces tienen que dejar el trabajo para intentar recuperarse y luego pierden su empleo. Es una situación que se va deteriorando cada vez más”.

Recordé las abrumadoras palabras de mi madre: “Cometí una estupidez. Soy una idiota”. Como muchos de nosotros, asumía que era culpa de los crédulos por caer en las estafas y no que se trataba de un delito con una víctima y un autor.

“Ella no ‘cayó en la trampa’”, declara Kerskie con firmeza. “Fue manipulada”.

Después de mudarme a dos horas en coche de casa de mis padres, hice un viaje rápido para ir a verlos. Iba a ayudarles a organizar las pertenencias de mi tío recientemente fallecido, precisamente el tipo de cosas para las que había decidido volver. Mientras revisábamos montones de papeles, mi padre comentó: “¿Sabes que otro estafador llamó a tu madre?”. Levanté la cabeza. “Pero hizo lo correcto”, añadió. “Colgó y me llamó inmediatamente”.

Mi giré a mirar a mi madre, en la mesa de la cocina, poniendo al día la lista de tareas pendientes que usa como apoyo para su memoria. Me miró y sonreímos. En estos días, nuestras conversaciones suelen ser breves. Ahora utilizamos distintos lenguajes para expresar nuestro amor.

No sé si la próxima vez que llame un estafador volverá a colgar. Pero mientras la veía escarbar en las pilas de papeles, sentí en lo más profundo de mi alma que la única forma de salir adelante era juntas. 💎

BECCA ANDREWS, WIRED © CONDÉ NAST, 3/2/2022

ROMPECABEZAS

Amistades

FÁCIL Uno de tus amigos se ha ofrecido a prestarte una tabla de *snowboard* para practicar en la nieve. Puedes elegir cualquiera de las que se muestran, menos su favorita. Según su descripción, ¿cuál no puedes escoger?

“A cada lado de mi tabla favorita hay una tabla que no se vería exactamente igual si estuviera invertida”.



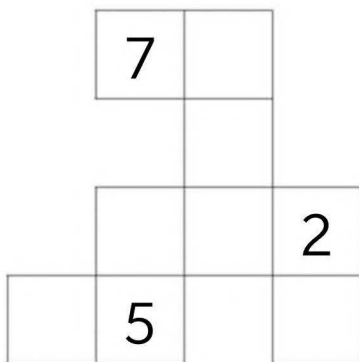
?	■	★	◆	20
■	★	◆	?	20
■	?	◆	■	18
◆	■	★	★	23
★	★	?	★	17
23	18	32	25	

Decodificador

DIFÍCIL Los números que aparecen al final de cada línea son el resultado de sumar las cifras que cada símbolo representa en su respectiva fila o columna. A partir de esta información, determina el valor de cada símbolo.

Del uno al nueve

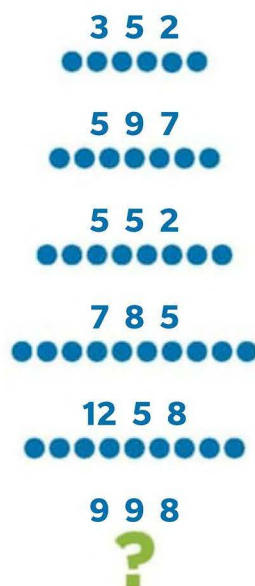
MEDIO Coloca un número del uno al nueve en cada casilla de manera que no haya dos números consecutivos en casillas que se toquen (ni siquiera por las esquinas). Hemos colocado tres números para ayudarte.



En su punto

DIFÍCIL

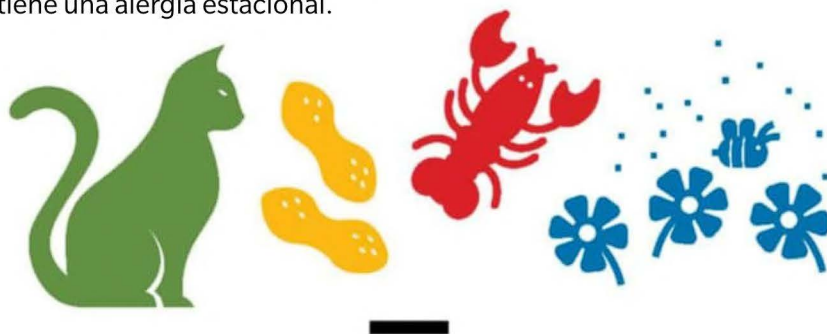
¿Cuántos puntos deben ir debajo de la última serie de números?



Alergias

MEDIO Alba, Ben, Clara, Flora y Zacarías tienen alergias. Cada uno es alérgico a algo diferente: polen, marisco, picaduras de abeja, gatos o nueces. A partir de las siguientes pistas, averigua quién es alérgico a qué.

- ♦ Alba es alérgica a un alimento.
- ♦ Ben puede jugar con su gatito durante horas sin problemas (ni medicamentos).
- ♦ La alergia de Clara no está relacionada con animales.
- ♦ Flora tiene una alergia estacional.



Mira las respuestas en la página 122.

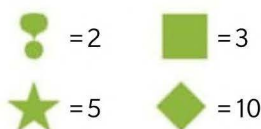
SOLUCIONES ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

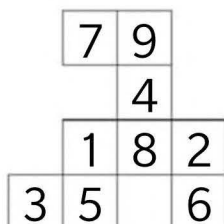
Amistades

La tabla morada
(en el centro de las cinco)
es la favorita de tu amigo.

Decodificador



Del uno al nueve



En su punto

10. El número de puntos se calcula sumando los dos primeros números de cada serie y restando el tercero.

Alergias

Alba es alérgica al marisco, Ben a las picaduras de abeja, Clara a las nueces, Flora al polen y Zacarías a los gatos.



Louis-Luc Beaudoin

1				4	6	9		
	5					3	1	
	9	8						4
				9				7
			2	5				9
7					3			8
	2				5	8	7	
	3				1		6	
	6	4	3					

Para resolverlo

Pon un número del 1 al 9 en las casillas vacías de forma que:

- ♦ cada fila horizontal y columna vertical contengan los nueve números sin repetir ninguno;
- ♦ cada una de las casillas de 3 x 3 incluyan los nueve números no repetidos.

SOLUCIÓN

1	6	2	8	7	3	4	9	5
5	9	4	1	2	6	7	3	8
3	7	8	5	9	4	1	2	6
8	2	5	3	1	9	6	7	4
6	4	1	7	5	2	9	8	3
7	3	9	4	6	8	5	1	2
4	5	7	2	3	1	8	6	9
9	1	3	6	8	7	2	4	5
2	8	2	6	9	4	5	3	1



TRIVIAL

RECOPILADO por
Leila El Shennawy

1. ¿Qué animada celebración anual, también conocida como el Día de la Candelaria en Reino Unido y en otros lugares, tiene lugar el día antes del Miércoles de Ceniza?
2. Una empresa de construcción fundada en el año 578 d.C. es ampliamente reconocida como la empresa más antigua del mundo. ¿En qué país tiene su sede?
3. ¿En qué país se cree ampliamente que la piña se añadió por primera vez como *topping* para crear la "pizza hawaiana"?
4. ¿Qué faraona, que gobernó el antiguo Egipto durante más de 20 años en el siglo XV a.C., fue famosamente representada como masculina en estatuas y pinturas?
5. ¿Qué serie de cómics, que apareció por primera vez en la revista franco-belga *Pilote* en 1959, ha sido traducida a más de 100 idiomas, incluyendo turco, hebreo y latín?
6. ¿Qué rey fue el único monarca francés canonizado por la Iglesia Católica?
7. ¿Qué evento deportivo, celebrado el segundo domingo de febrero cada año, hace que alrededor de 17 millones de estadounidenses falten al trabajo al día siguiente?

8. ¿En qué remota isla volcánica de Polinesia encontrarás *moáis*, inmensas estatuas de cabezas humanas talladas por los Rapa Nui hace cientos de años?

9. Aparte de los humanos, ¿cuántas especies de mamíferos tienen mentón?

10. ¿En qué país del sur de África encuentras el desierto de Sossusvlei, donde se rodó la película de acción de 2015 “Mad Max: Fury Road”?

11. ¿Qué declaración se hizo en el informativo nocturno de la BBC Radio el 18 de abril de 1930, seguida de 15 minutos de música de piano para llenar el resto del programa?

12. La tarta de chocolate alemán, un postre en capas con glaseado de coco y nueces, fue inventado por el chef del emperador alemán Guillermo II. ¿Verdadero o falso?

13. ¿Qué par de objetos de 5.000 años de antigüedad, comúnmente usados para una actividad invernal, fueron encontrados en Suiza en 2007?

14. Según una investigación de 2013, ¿aproximadamente qué porcentaje de personas logra sus propósitos de Año Nuevo: más del 50, 25 o menos del 10?

15. ¿Qué juego popular, originalmente de Alemania, se juega tradicionalmente durante la Janucá e implica hacer girar un tipo de peonza de cuatro lados?

16. ¿Cómo era de ancho el copo de nieve más grande registrado en la historia?

17. ¿Cuál es la montaña más alta del mundo, desde la base hasta la cima?

18. ¿Qué planta encontrada en Nueva Zelanda, también conocida como *Raoulia eximia*, podrías confundir con una oveja debido a su apariencia blanca y peluda?

19. El segundo nombre del actor retirado y activista Michael J. Fox es Jedediah. ¿Verdadero o falso?

20. ¿El antiguo juego de pelota chino *cuju* es la versión más temprana conocida de qué deporte moderno?

Respuestas: 1. Mardi Gras. 2. Osaka (Japón). La empresa es Kongo Gumi. 3. Canadá. 4. Hateshepsut. 5. Asterix. 6. Luis IX. 7. La Super Bowl. 8. Isla de Pascua, en Chile. 9. Ninguna. 10. Namibia. 11. “No hay noticias”. 12. Falso. El postre, popular en Norteamérica, fue creado por un panadero inglés-americano llamado Samuel German. 13. Patines de hielo. 14. Menos del 10 por ciento. 15. Dreidel. 16. 38 centímetros. 17. Mauna Kea en Hawái (Estados Unidos). La cima del Monte Everest es el punto más alto sobre el nivel del mar. 18. Oveja vegetal. Puede crecer hasta un diámetro de un metro. 19. Falso. Es Andrew. 20. Fútbol. Se jugaba con un balón relleno de plumas.

VOCABULARIO



“¿De dónde, de dónde acuden
huestes calladas,
a ofrecerme sus poderes,
santas palabras?”
(Pedro Salinas)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. solipsista **A** Solitario. **B** Encerrado en sí mismo, ensimismado. **C** Anacoreta.

2. sibilino **A** Propio de las serpientes. **B** Aficionado. **C** Misterioso, oscuro, críptico.

3. puritano **A** Riguroso en el cumplimiento de las costumbres. **B** Puro, limpio. **C** Religioso.

4. inconcluso **A** Indeciso. **B** Inacabado. **C** Indefinido.

5. inaudito **A** Inolvidable. **B** Inaceptable. **C** Nunca antes oído.

6. ubicua **A** Localizado. **B** Disperso. **C** Que está en muchas partes.

7. insólito **A** Raro, extraño, desacostumbrado. **B** Que no está solo. **C** Sin solio.

8. vinculante **A** Advenedizo. **B** Entrometido. **C** Que enlaza o compromete.

9. ecuménico **A** Relativo a la eucaristía. **B** Universal. **C** Apostólico.

10. apócrifo **A** No escrito. **B** Rústico. **C** Falso, sin autenticidad.

11. bruñido **A** Brillante. **B** Robado. **C** De color dorado.

12. lacónico **A** Relativo a los lagos. **B** Breve, conciso. **C** Agónico.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. solipsista (B) Encerrado en sí mismo, ensimismado: “Él era un solipsista empedernido, un intelectual tan ensimismado en sus ideas que no se dio cuenta de a dónde se dirigía el régimen nazi”.

2. sibilino (C) Misterioso, oscuro, críptico: “Corrí a buscar una máquina para fotografiar el sibilino mensaje”.

3. puritano (A) Riguroso en el cumplimiento de las costumbres: “Streep creció en una familia descendiente de alemanes y cuáqueros, en una Norteamérica razonablemente puritana”.

4. inconcluso (B) Inacabado: “El fantasma de este proceso inconcluso se cierne sobre la sociedad portuguesa”.

5. inaudito (C) Nunca antes oído: “...la propuesta de Turberville resultaba inaudita”.

6. ubicua (C) Que está en muchas partes: “Anna dello Russo, la ubicua y extravagante editora de *Vogue Japón* aseguraba que si llevas tacones ‘tu ego sube hasta el cielo’”.

7. insólito (A) Raro, extraño, desacostumbrado: “Estas reacciones no son insólitas, ni se dan solo con el llamado problema catalán”.

8. vinculante (C) Que enlaza o compromete: “Lo que finalmente se acuerde al término del sínodo no será vinculante”.

9. ecuménico (B) Universal: “...el importante y ecuménico sínodo que ha convocado el papa Francisco”.

10. apócrifo (C) Falso, sin autenticidad: “Por ejemplo, circulan por las redes una serie de citas apócrifas de Marco Aurelio muy repetidas, que son puro pragmatismo ‘a la romana’”.

11. bruñido (A) Brillante: “Soplaba un mistral muy violento que dejaba el cielo bruñido por donde apareció el DC3”.

12. lacónico (B) Breve, conciso: “un lacónico comunicado de la Fiscalía General de la República daba cuenta de que António Costa podría estar involucrado en un proceso de corrupción”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES

Bésame mucho

¿Por qué empezó la gente a besarse en la boca? Por la paz, la procreación... y para alimentarse.



En busca de tesoros hundidos

Un hombre dedicó décadas en busca de un barco lleno de oro y hundido en 1875 .

Foco: Woody Allen

Después de 50 años haciendo películas, Woody Allen es y sigue siendo un escéptico.

La terapia del lujo

En el interior de una clínica especializada en millonarios con problemas mentales.



Acts of Kindness (Actos de bondad), de Chanelle Nibbelink,
en exclusiva para *Reader's Digest*

CONJUNTO DE CAMA
PARADISE

*Su dormitorio... ese paraíso
perfecto para soñar...
11 exclusivas piezas coordinadas
para vestir de alta costura su cama*

Colcha-Edredón
desenfundable con
relleno nórdico
2 Cojines cabeceros
3 Cojines decorativos
Juego de Sábanas

**SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES**



Fácil de lavar y
planchar en casa

**Bordados
Artesanales**

DISPONIBLE PARA CAMAS DE 1,35 m Y 1,50 m

COLCHA-EDREDÓN + RELLENO NÓRDICO

Medidas: 240 x 220 cm

(Válida para camas de 1,35 m y 1,50 m)

2 COJINES CABECEROS (SIN RELLENO)

Medidas: 50 x 70 + 5 cm

3 COJINES DECORATIVOS (CON RELLENO)

• 2 Cojines cuadrados: 45 x 45 cm

• 2 Cojín rectangular: 30 x 45 cm

JUEGO DE SÁBANAS COORDINADAS

• Sábana encimera: 240 x 280 cm

• Fundas de almohada: 50 x 70 + 5 cm

• Sábana bajera ajustable:

135 x 190 + 28 cm (camas de 1,35 m)

150 x 190 + 28 cm (camas de 1,50 m)

Aproveche las VENTAJAS EXCLUSIVAS de esta PROMOCIÓN 50 ANIVERSARIO

- ✓ NO PAGUE HASTA DENTRO DE 2 MESES
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
(28 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS

Solicite hoy mismo
el Conjunto y recibirá
un REGALO SORPRESA



902 107 902

Selecciones
READER'S DIGEST

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EW71



FOTO: © ISTOCK.COM / SMRM1977